Iată, aşa cum v-am promis, rezultatul a mai mult de 20 de ani de cercetări. Acest manual a fost pus la punct cu ajutorul prietenului meu J.T. Mangan. Astfel, este mai simplu de utilizat şi vă va ghida cu uşurinţă pe calea spre o viaţă uşoară

Ce este *Viaţa Uşoară*?

Viaţa Uşoară este o stare absolută de unire cu tine însuţi, o uniune a personalităţilor conştientă şi subconştientă pentru binele suprem şi bunăstarea întregii dumneavoastră persoane. Cu toate că s-a scris şi s-a vorbit mult despre această uniune, puţine lucruri s-au realizat în stare să o aducă la un nivel tangibil, în studiile mele asupra ştiinţei spiritului m-am concentrat pe încercarea de a descoperi o metodă practică de a uni spiritul conştient cu cel subconştient şi am găsit o tehnică graţie căreia o asemenea uniune poate fi realizată.

Tehnica mea cere patru atitudini uşor de adoptat şi folosirea *cuvintelor de contact*, un mijloc prin care spiritul conştient poate să se adreseze subconştientului pentru a-şi dirija şi modela gândurile. Graţie cuvintelor de contact, personalitatea conştientă câştigă cooperarea personalităţii subconştiente, creând astfel o armonie interioară care aduce rezultate imediate.

— De exemplu: care este frecvenţa răului şi a durerilor dumneavoastră de cap persistente? Aspirina poate să vă aducă o uşurare provizorie, dar ea nu atinge cauza răului şi durerea revine. Nu ar fi mai bine să puteţi pronunţa un simplu cuvânt care ar face imediat să dispară durerea? Un asemenea cuvânt există şi în *capitolul 9* al acestei cărţi e explicat în detaliu felul în care îl puteţi face să acţioneze în favoarea dumneavoastră.

Sau poate aţi pierdut sau aţi rătăcit un obiect important sau valoros? Cu cât căutaţi mai atent acest obiect, cu atât mai mult el pare să vă scape. Dar aveţi la îndemâncuvântul de contact magic, vă relaxaţi şi lăsaţi EUL dumneavoastră interior să vă ducă spre lucrul pe care îl căutaţi. *Capitolul 8* conţine toate detaliile despre modul în care puteţi declanşa „maşina de găsit”.

Iată câteva mici exemple despre ceea ce *Viaţa Uşoară şi cuvintele de contact* pot face pentru dumneavoastră. Cu *Viaţa Uşoară* puteţi face orice. De pildă:

1. Să vă învingeţi toate spaimele.
2. Să învăţaţi să vă relaxaţi.

3. Să vă menţineţi tineri mereu.
4. Să depăşiţi disperarea şi crizele depresive.
5. Să începeţi să vă cunoaşteţi.
6. Să vă înţelegeţi mai bine cu oamenii.
7. Să vă fixaţi scopuri şi să le atingeţi.
8. Să câştigaţi bani şi prosperitate.
9. Să scăpaţi de obiceiurile proaste.
10. Să căpătaţi o sănătate de fier şi să scăpaţi de dureri.
11. Să declanşaţi propriile aptitudini ascunse.

Să fiţi în permanenţă o fiinţă fericită, pe care nemulţumirile şi neîmplinirile nu o pot ajunge

Dar binefacerile *Vieţii Uşoare* sunt nelimitate şi această carte vi le explică pe toate. De ce să nu puneţi imediat în aplicare acest miracol modern? Faceţi din *Viaţa Uşoară* o parte integrantă a vieţii dumneavoastră.

O ŞTIINŢĂ NOUĂ.

CARE DESCĂTUŞEAZĂ ENERGIILE

Există zile în care totul vă merge pe dos? în acest caz nu aveţi impresia că există două laturi ale personalităţii dumneavoastră care luptă una contra alteia? O parte pare să facă totul pentru a contracara acţiunile celeilalte. Luaţi, de exemplu, povestea vânzătorului de pantofi.

Vânzătorul de pantofi îl cita pe Goethe

Vânzătorului de pantofi îi mergea din plin. Tot ce trebuia să facă era să dea clientului la probă şi cel de-al doilea pantof pentru a demonstra că şi acesta e la fel de confortabil ca primul Vânzătorului de pantofi îi mergea din plin. Tot ce trebuia să facă era să dea clientului la şi afacerea era ca şi făcută.

Dar în momentul critic n-a găsit limba de pantofi. „Unde naiba am putut s-o pun?”, se întreba el cuprins de o uşoară panică „O ţineam în mână!” începu să răstoarne la repezeală tot felul de obiecte.

Dar clientul său era calm şi răbdător. Cu voce rece, clientul îi spuse: „Ne jucăm festele astea singuri”. Angajatul se răsuci spre el şi se puse pe râs: „E adevărat, e foarte adevărat”, exclamă el, „şi Goethe, marele poet german, a spus-o încă şi mai bine!”

Îl cită pe Goethe: „Sunt două suflete în pieptul meu şi unul e hotărât să-l distrugă pe celălalt!” Unul dintre aceste suflete, cu viclenia unei vulpi-mame, cu abilitatea unui trişor de cărţi profesionist, s-a

ocupat de ascunsul limbii de pantofi chiar sub nasul vânzătorului.

Da, ne jucăm nouă înşine festele cele mai diabolice. Dar, uneori, din timp în timp, se întâmplă ca lucrurile să meargă bine. Avem o mulţime de ocazii grozave. Acţionăm bine şi repede. Nimic nu pare să ne încurce sau să ne deranjeze. Avem senzaţia că lupta interioară s-a terminat. Ne simţim puternici. *Suntem* puternici

Bătălia perdelelor

Cel puţin de şapte ori din zece, trageţi de cordonul celălalt al perdelei, cu toate că, matematic vorbind, şansele de a trage de cordonul bun ar fi foarte mari datorită folosirii permanente şi frecvente a acestor cordoane atunci când vreţi să deschideţi fereastra.

Când trageţi de cordonul nepotrivit, ceva pare să vă spună: „Ascultă, şmecherule, te-am făcut să te înşeli, ca să îţi arăt că nu eşti chiar aşa de şmecher pe cât te crezi!" Ajungeţi să aveţi sentimentul că o parte a dumneavoastră, cea care încurcă treburile, are o memorie mai bună, un creier mai ingenios şi mai multe daruri demonice decât partea conştientă.

Pierdut, dar foarte aproape

Rătăcim şi aşezăm într-o ordine greşită zeci de obiecte în fiecare zi pierzând în felul acesta minute preţioase ca să le regăsim. În general, ele sunt foarte aproape, dar nu le vedem.

Bătrânul Bill, amabil şi vorbăreţ, şi-a pierdut brusc cheful de a pălăvrăgi cu prietenii săi de la hotelul unde trăia de mai bine de treizeci de ani. Şi asta dintr-un motiv cât se poate de simplu. Pe neaşteptate, s-a trezit incapabil să-şi amintească numele celor mai mulţi dintre ei. Bill este trist, iar ceea ce i s-a întâmplat ar putea fi pentru el momentul declanşării unei catastrofe. Dar el mai are o speranţă. Fiecăruia dintre noi, mai tânăr sau mai puţin tânăr, ni s-a întâmplat într-o anumită perioadă să uităm pe neaşteptate numele prietenilor foarte apropiaţi sau pe cel al vechilor cunoştinţe. Căutăm cu disperare să ni le amintim, dar acestea par să ne scape, lucru care ne stânjeneşte. Ştim că ştim numele acelea, dar buzele noastre refuză să le pronunţe.

Vânzătorul de pantofi ştia că ştie unde a pus limba de pantofi, dar nu putea să spună. Menajera care îşi caută foarfecă, soţul care caută tocul de ochelari, ştiu unde să găsească aceste obiecte, dar ceva din propria lor concepţie, din EUL lor intim, împiedică această informaţie să iasă la lumină.

Fiecare dorinţă şi fiecare angoasă sunt însoţite de capcane similare pentru pacea inimii. Povestea fiecărei vieţi omeneşti ar putea fi foarte bine aceasta: „Două suflete aflate în război într-o singură persoană

O nouă ştiinţă care descătuşează energiile

Într-o zi mergeam cu taxiul de la aeroportul din Idlewild la New York spre centrul oraşului. Cum majoritatea şoferilor de taxi din New York au un discurs extrem de caustic şi de sofisticat, am decis să-i vorbesc şoferului meu despre noua ştiinţă care trezeşte energiile pentru *Viaţa Uşoară*.

Nu ţineam să mă comport ca un om de modă veche. Cele două suflete pe care Goethe le descrisese trebuiau reunite însă. Dar ele nu vor să se reunească de obicei. Ele vor să se lupte. Cel mai mare şi cel mai puternic dintre ele, adesea numit subconştient, dar care în realitate este mult mai mult decât subconştientul, este cel care deţine aproape întreaga experienţă.

Dar micuţul suflet care e şi cel mai slab şi pe care îl identificăm cu spiritul conştient este patronul persoanei şi este ca un angajat mărunt, un băiat de birou, care dă mereu ordine marelui subconştient, adevăratul P.D.G. Preşedinte director general) al societăţii. Pe urmă, preşedintele iese pentru ca băiatul de birou să „coboare”, şi el ştie cum să o facă. Din acest motiv, cele două suflete sunt rareori împreună. Dar ele ar trebui să fie împreună tot timpul şi, dacă lucrurile ar sta chiar aşa, atunci viaţa ar fi ca în Paradis şi ar fi plăcut să trăieşti

Teoria contactorilor

I-am povestit taximetristului despre teoria contactorilor – contactorii formaţi din cuvinte unice care ar putea pune în funcţiune maşini puternice şi persoanele dacă am avea dorinţă şi credinţă. Maşinăria experienţei lui – tot ceea ce el ar fi putut vreodată să facă, să imagineze, să viseze sau numai să simtă în cele mai mici avânturi alte instinctului – seamănă cu o expoziţie imensă de maşini automate şi pricepute, capabile să realizeze orice dorinţă, să elimine orice angoasă aproape la comandă.

Sloganul format dintr-un singur cuvânt, preferat de Tom Watson, părintele calculatoarelor I.B.M., era GÂNDEŞTE. Dorinţe sau angoase diferite cer alte contactoare formate dintr-un singur cuvânt pentru a face să funcţioneze ordinatorul interior al fiecărei fiinţe umane. Evident, omul mi-a cerut şi exemple. Aşa, pe fugă, mi-am

amintit o mulţime.

NUMEROASE EXEMPLE

Un caz se petrecuse chiar cu o săptămână în urmă la Chicago. Un tânăr reprezentant al noii ştiinţe care studiase existenţa declanşatorilor s-a dus dis-de-dimineaţă să se tundă ca să-şi poată alege frizerul. Apropiindu-se de maşină, inelul de la porteheiul său. s-a rupt şi o cheie, cea de la garaj, a căzut.

A auzit clar zgomotul pe care cheia l-a făcut când a căzut jos pe ciment, dar, căutând-o în grabă, nu a dat de ea. Şi-a scos maşina din garaj şi s-a uitat din nou după ea. Era sigur că era pe jos pentru că auzise zgomotul, dar şi-a mai examinat o dată manşeta de la pantalon pentru a se asigura că totuşi nu era acolo.

„Trebuie să ajung la frizer", şi-a spus el, „o s-o caut atent când o să mă întorc. Este cu siguranţă undeva pe pardoseala garajului". Cheia pierdută a reapărut

Oprindu-şi maşina în faţa frizeriei, a început să se gândească la cheia sa şi la strania ei dispariţie. Ar fi fost foarte neplăcut să nu o găsească. Şi-a pus întrebarea dacă nu ar trebui să invoce *Viaţa Uşoară*, să spună „OBŢINE" şi să vadă ce se întâmplă. Asta a şi făcut. Imediat a auzit zgomotul familiar pe trotuarul pe care stătea, pe ciment. Privind în jos, a văzut cheia de la garaj pe trotuar, aceeaşi cheie pe care câteva minute mai devreme o pierduse în garajul său!

„Nu", zice sceptic, deşi captivat de poveste, şoferul de taxi, „un asemenea lucru nu se poate întâmpla".

„Ba da", îi răspund eu, acest om căutase cu grijă în manşeta dreaptă a pantalonului şi doar superficial în cea stângă, convins cum era că auzise cheia căzând jos. Singura explicaţie este că obiectul se afla în manşeta stângă, iar când a spus „OBŢINE" în faţa frizeriei, gamba sa stângă a făcut o mişcare uşoară, automată şi inconştientă făcând cheia să cadă pe trotuar. Şi dacă tânărul n-ar fi avut norocul să audă cel de-al doilea zgomot al căderii cheii, ea ar fi rămas pierdută pentru totdeauna.

O operaţie pe ochi a devenit inutilă în numai două!

Este cazul unui om de patruzeci de ani care începuse să aibă probleme cu nişte noduli – mici excrescenţe dure apărute sub pleoape; nu erau staţionare ca în cazul chisturilor, dar nici nu creşteau aşa de repede ca urcioarele cu puroi. Oftalmologul i-a spus omului nostru că aceste excrescenţe nu pot fi incizate mai repede de două luni. A fost o

lovitură pentru bietul om: pleoapele îngreunate de noduli începuseră să se lase, ceea ce era foarte greu de suporta

Un prieten care auzise vorbindu-se de teoria declanşatorilor îi dădu omului un cuvânt-contact magic. I-a spus: „Nu ai decât să spui «SCHIMBĂ» şi pe urmă să laşi lucrurile să se petreacă fără să opui rezistenţă, să faci în mod automat ceea ce instinctul îţi va sugera”.

Urmând aceste instrucţiuni, omul a coborât în subsolul clădirii şi, ca un somnambul, a luat o rachetă de tenis şi o minge şi a început să joace la perete. Acest joc îi cerea concentrare şi el s-a bucurat de îndemânarea câştigată. A jucat tenis la perete timp de trei zile. Nodulii s-au vindecat repede.

A câştigat automat în greutate 22, 5 kilograme

Jim B., în vârstă de şaptezeci de ani, s-a trezit că scade în greutate de la 81 kg la 58, 5 kg şi ar fi putut să continue în felul acesta dacă nu ar fi avut un prieten care i-a sugerat să utilizeze cuvântul-contact „*Schimbă*”. El n-a folosit cuvântul în modul cel mai ortodox, ci a schimbat medicul. Noile prescripţii şi noile remedii l-au readus la 81 kg şi la o sănătate deplină, stare în care nu mai fusese de mulţi ani de zile.

L-a lipsit pe instalator de cincizeci de franci

Un tânăr publicist care locuia la periferie, unde apa este scumpă, s-a trezit că instalaţia sa de la W.C. făcea zgomot şi curgea zi şi noapte. A făcut tot ce se pricepea el să facă pentru a opri pierderea de apă, dar nu prea avea spirit tehnic, aşa că reparaţia nu prea i-a reuşit. Problema îl obseda şi pe el, şi pe soţia sa de mai multe zile. Fiecare privire aruncată în interiorul bazinului cu apă îi revela faptul că aparatele din interior sunt extrem de complicate şi asta îl descuraja. Nu voia să-l cheme nici pe instalator, pentru că acesta i-ar fi luat cel puţin cincizeci de franci pentru deplasare. L-a consultat pe prietenul său despre care credea că s-ar pricepe puţin la instalaţii mecanice. Prietenul i-a spus: „Eşti la fel de mecanic ca şi mine. Cuvântul-contact pentru a rezolva o asemenea problemă este «*Obţine*». Spune-ţi că vrei ca aparatul respectiv să fie reparat şi lasă-te în voia instinctului”. Omul era decis să facă orice pentru a economisi cincizeci de franci. Deci a spus „*Obţine*” şi s-a dus automat spre W.C., a luat o şurubelniţă, a ridicat capacul, a văzut un şurubel mic deasupra unei ţevi, l-a strâns câteva ture şi scăpările de apă au încetat pentru totdeauna.

Câştigă 100 de mii de franci mai mult pe an

Un sceptic ambiţios şi înţelept i-a spus într-o zi unei prietene că „*Viaţa Uşoară*” nu e decât o grămadă de absurdităţi. Întrebat ce şi-ar dori mai mult în viaţă, omul a replicat: „Bani, bineînţeles!” I s-a spus cuvântul-contact pentru câştigarea banilor: „*Obţine*”. Dacă era ferm hotărât s-o facă, putea începe o campanie serioasă ca să câştige cu 50.000 de franci mai mult în anul următor. Şi-a atins scopul. Tot ce avea de făcut era să folosească frecvent cuvântul „*Obţine*” *şi* să păstreze în mod constant în gândul său obiectivul constituit de cei 50 de mii de franci suplimentari. Scepticul, gândind că nu are nimic de pierdut, a folosit cuvântul magic, a lăsat vechea sa experienţă să acţioneze, iar în anul următor a câştigat cu 100 de mii de franci mai mult decât câştiga de obicei.

Puteţi face orice

Şoferul m-a întrerupt puţin, pentru a pune câteva întrebări respectuoase, întrebările se învârteau în jurul unui punct nodal: „Cum poate să existe aşa ceva? Cum se poate ca viaţa să fie atât de automatizată?” I-am răspuns: „Oricine poate face orice, pentru că, în definitiv, el *a făcut deja totul*, în fapt, în vis, în imaginaţie, în viaţa inconştientă sau supranaturală”.

Să luăm de exemplu publicitatea subliminală din cinematografie. Se proiectează pe ecran secvenţele de publicitate cu o viteză aşa de mare încât ele nu pot fi nici văzute şi nici citite. Şi totuşi, mesajul este receptat pentru că imediat te duci să cumperi mălai sau să bei un suc de fructe. Cine poate să explice cum îşi îndoaie o persoană degetele? Sau cum digeră alimentele? Ce anume declanşează la om această explozie în întregime automată şi spontană care este râsul?

Râsul trebuie să fie automat

Puteţi surâde la comandă, dar nu vă puteţi obliga să râdeţi. Acest lucru trebuie să fie făcut în mod automat. Iau de exemplu un „truc” pentru a căsca: „Aşezaţi vârful limbii dumneavoastră în spatele dinţilor din faţă ai maxilarului inferior. Acum încercaţi să căscaţi în mod artificial. Dar acest căscat artificial este departe de a fi la fel de odihnitor ca un căscat natural. Continuaţi totuşi în acest timp să ţineţi vârful limbii în spatele dinţilor de jos din faţă, forţaţi-vă să căscaţi şi pe urmă nu vă mai gândiţi la această tentativă. După un minut, veţi căsca automat, cu toată gura”. Taximetristul încercă figura şi îi reuşi pe deplin.

Râzând, mă întrebă: „Cum aş putea să-mi amintesc de toate

cuvintele de contact de care am nevoie pentru acest nou sistem?" I-am spus că trebuie să aştepte ca eu să scriu această carte: între timp, se poate servi de cuvântul de contact care e stăpânul tuturor în uzina secretă a experienţei sale «ÎMPREUNĂ». În acel moment, a trebuit să ne oprim la un semafor.

Liber ca timpul şi ca aerul

Un alt taxi a înaintat la stop până lângă noi şi şoferul lui ne-a strigat prin fereastra deschisă: „Despre ce discutaţi voi doi?" I-am răspuns: „Despre *Viaţa Uşoară*". El s-a adresat atunci şoferului meu: „Ascultă, Mac, pot să-mi trag taxiul meu pe dreapta şi să vin cu voi doi?" „Nici vorbă", a spus şoferul meu şi a demarat când s-a făcut verde.

Cred că se gândise că un lucru bun e un lucru bun şi nu trebuie destăinuit fără discernământ oricui. Dar nu am protestat nicicum pentru că *Viaţa Uşoară*, o dată înţeleasă bine, este la fel de liberă ca timpul şi la fel de accesibilă ca aerul pur. Orice om se poate înfrupta din ea fără nicio restricţie. Şi cred că cel de-al doilea şofer a fost de atunci răsplătit cu prisosinţă pentru complimentul pe care mi l-a făcut. E sigur că el şi-a procurat până la ora asta cartea despre „*Viaţa Uşoară*".

DOUĂSPREZECE RĂSPUNSURI FUNDAMENTALE

În jur de optzeci de miliarde de oameni au trăit de când există lumea, dar oare câţi dintre ei au trăit bine? Unii numesc viaţa o binecuvântare, alţii o consideră ca pe o încercare. Dacă viaţa are şi bucurii, cum le putem obţine? Mizeria există în viaţă, fără nicio îndoială; avem vreun mijloc să o micşorăm sau să o facem să dispară definitiv?

Fiecare om sfârşeşte întotdeauna prin a-şi pune această întrebare:

„*Ce-mi doresc eu mai mult în viaţă?*"

De-a lungul vremurilor, savanţii şi profeţii au căutat secretul *Vieţii Uşoare*. Aristotel pretindea: „E mai bine să filosofezi decât să câştigi bani". Dar Herodot riposta: „Nu pierdeţi niciodată legătura cu depozitul de provizii".

Cei şapte înţelepţi ai Greciei credeau că oamenii îşi pot găsi pacea inimii în preceptele următoare:

Cunoaşte-te pe tine însuţi

Evită excesele

Cunoaşte-ţi norocul încrederea în sine trece înaintea tuturor lucrurilor

Cea mai mare binecuvântare este Puterea de a face Binele.

Pietrele de încercare pentru elite au fost oferite de minţi strălucite:

Simţul comun – Socrate

Măreţia lui Dumnezeu – Platon

Suportă şi abţine-te – Epictet

Apreciază idealul – Augustin

Toate lucrurile bune aduc beneficii – Tommaso d'Aquino

Observă Natura – Francis Bacon

Nu există decât o singură substanţă – Spinoza

Cuget, deci exist – Descartes

Mila este regula principală a Moralităţii – Adam Smith

Armonia prestabilită – Leibniz

Legea comună – Kant

Activitatea neîncetată – Hegel

Trebuie să ne mulţumim cu puţin – Schopenhauer

Caută sursa certitudinii – John Stuart Mill

Intuiţia Morală – Herbert Spencer

Supravieţuirea celui mai bine adaptat-Charles Darwin

Gândeşte drept – Bertrand Russel

Viaţa face mai mult a; *cât logica* – Santayana

Judecaţi adevărul după rezultate – William James

Omul bun este cel care creşte cel mai bine – John Dewey

Educaţia aduce fericirea – Robert Hutchins

Toate sunt principii nobile în sine, dar niciunul nu conţine un sistem complet, fără cusur, pentru a putea trăi o viaţă întreagă.

Dacă presupunem că îi interogaţi pe cei optzeci de miliarde de oameni care au trăit de-a lungul istoriei scrise a lumii şi îl întrebaţi pe fiecare ce-şi doreşte mai mult în viaţă, în loc să aveţi miliarde sau milioane de răspunsuri, veţi avea de-abia *douăsprezece* – nu mai multe – răspunsuri de bază. Douăsprezece pentru optzeci de miliarde de posibilităţi! Iar scopul personal pe care îl căutaţi în viaţă, cel despre care până acum aţi crezut că vă e lucrul cel mai necesar, îl găsiţi în aceste douăsprezece răspunsuri.

— 1 – DUMNEZEU

Ce-mi doresc eu mai mult în viaţă?"

De-a lungul vremurilor, savanţii şi profeţii au căutat secretul *Vieţii Uşoare*. Aristotel pretindea: „E mai bine să filosofezi decât să câştigi bani”. Dar Herodot riposta: „Nu pierdeţi niciodată legătura cu depozitul de provizii”.

Cei şapte înţelepţi ai Greciei credeau că oamenii îşi pot găsi pacea inimii în preceptele următoare:

Cunoaşte-te pe tine însuţi

Evită excesele

Cunoaşte-ţi norocul încrederea în sine trece înaintea tuturor lucrurilor

Cea mai mare binecuvântare este Puterea de a face Binele.

Pietrele de încercare pentru elite au fost oferite de minţi strălucite:

Simţul comun – Socrate

Măreţia lui Dumnezeu – Platon

Suportă şi abţine-te – Epictet

Apreciază idealul – Augustin

Toate lucrurile bune aduc beneficii – Tommaso d’Aquino

Observă Natura – Francis Bacon

Nu există decât o singură substanţă – Spinoza

Cuget, deci exist – Descartes

Mila este regula principală a Moralităţii – Adam Smith

Armonia prestabilită – Leibniz

Legea comună – Kant

Activitatea neîncetată – Hegel

Trebuie să ne mulţumim cu puţin – Schopenhauer

Caută sursa certitudinii – John Stuart Mill

Intuiţia Morală – Herbert Spencer

Supravieţuirea celui mai bine adaptat-Charles Darwin

Gândeşte drept – Bertrand Russel

Viaţa face mai mult a; *cât logica* – Santayana

Judecaţi adevărul după rezultate – William James

Omul bun este cel care creşte cel mai bine – John Dewey

Educaţia aduce fericirea – Robert Hutchins

Toate sunt principii nobile în sine, dar niciunul nu conţine un sistem complet, fără cusur, pentru a putea trăi o viaţă întreagă.

Dacă presupunem că îi interogaţi pe cei optzeci de miliarde de oameni care au trăit de-a lungul istoriei scrise a lumii şi îl întrebaţi pe

fiecare ce-şi doreşte mai mult în viaţă, în loc să aveţi miliarde sau milioane de răspunsuri, veţi avea de-abia *douăsprezece* – nu mai multe – răspunsuri de bază. Douăsprezece pentru optzeci de miliarde de posibilităţi! Iar scopul personal pe care îl căutaţi în viaţă, cel despre care până acum aţi crezut că vă e lucrul cel mai necesar, îl găsiţi în aceste douăsprezece răspunsuri.

— 1 – DUMNEZEU

Acceptarea lui Dumnezeu ca scop final, uniunea şi comuniunea cu El, acum şi în eternitate. Codul care spune că binele sau răul cuprinse în actele dumneavoastră este determinat în funcţie de modul în care vă ajută să vă atingeţi scopul final sau după cum vă îndepărtează de el.

2 – SĂ-ŢI AJUŢI APROAPELE

Este mai bine să dai decât să primeşti. Iubiţi-vă aproapele ca pe voi înşivă. Ajutaţi-vă aproapele ca pe un frate. Acestea sunt învăţăturile lui Iisus Christos, o minunată Evanghelie care a condus numeroşi credincioşi pe culmile extazului.

— 3 – ÎNŢELEPCIUNEA

Înţelepciunea ca scop oferă marea bucurie a păcii personale – pacea spiritului şi pacea conştiinţei. Această şcoală a modului de viaţă nu are nevoie să depindă de religie, ea îşi scoate toate elementele din Natură şi din legile Naturii. Ea îi îndeamnă pe oameni să renunţe la certurile şi luptele acestei lumi, să înceteze să-şi mai dorească să o ia înaintea altora şi să-şi găsească mulţumirea în sine. Trebuie să priveşti lumea ca pe un film care se derulează pe ecran, separat total de ea, spectator.

— 4 – VIAŢA ACTIVA

Ne găsim vârâţi în această viaţă cu voia sau fără voia noastră. Suntem obligaţi să facem tot felul de lucruri, să lucrăm, să producem, să construim, să ne reproducem. Reuşita este obiectivul nostru, pasiunea şi energia sunt principalele mijloace de a răzbi.

— 5 – ARTA

Adevăratul spirit al artei este mijlocul de bază prin care poţi deveni *mare*, *superb*, *magnific*. Artistul adevărat, în rigoarea disciplinei sale, îl imită pe Sfânt: la ceasul său de glorie, el seamănă cu un înger. Dar viaţa e prea grea, iar recompensa materială lipseşte. Ne uzăm în faţa noastră admiţând: „Arta e pentru câţiva aleşi, nu pentru popor!”

— 6 – SIGURANŢA

Sistemul cere: mai întâi siguranţă. Viaţa dumneavoastră este în mod constant în pericol, salvaţi-o. Nu vă faceţi niciodată griji pentru felul *cum* trăiţi, dar fiţi convinşi că veţi trăi atât timp cât veţi putea trăi. Puneţi-vă bani deoparte economisind şi feriţi-vă să depindeţi de cineva la bătrâneţe. Cum frica este marele inamic al fiecăruia, acest mod de a trăi este respectat de toţi fără a fi niciodată contestat.

— 7 – FERICIREA

Fiecare spune „Vreau să fiu fericit!" Dar prea puţini fac ceea ce trebuie să facă într-adevăr pentru a fi fericiţi, prea puţini luptă pentru fericire aşa cum ar trebui să facă pentru o miză aşa de serioasă. Fericirea rămâne un concept pur academic. Ea este rezultatul unui vis şi al multor alte mijloace şi scopuri preliminare a căror realizare produce fericirea. Scurtele perioade de fericire de care ne bucurăm ne conving că fericirea este de dorit, dar rămâne să ne dorim fierbinte să aflăm *cum am putea face să fim fericiţi tot timpul*!

— 8 – BANII

Mare majoritate a oamenilor consideră că banii sunt măsura fericirii, înţeleptul spune: „Banii nu aduc în mod necesar fericirea", dar răspunsul universal este: „Daţi-mi un milion de dolari şi veţi vedea dacă am dreptate!"

Marea păcăleală cu banii este *că ideea asta e foarte simplă*. Este o comoditate măsurabilă, separabilă, uşor de cântărit, în care este ambalată cea mai mare parte a dorinţelor şi necesităţilor noastre. Cu banii se cumpără lucruri. Banii ne ţin în viaţă. Dacă am avea mai mulţi, am profita mai bine de viaţă.

Banii ca scop se potrivesc foarte bine cu lumea acţiunii în care suntem plasaţi. Puţini dintre noi reuşesc să stângă de-a lungul vieţii bani mulţi, dar cu toţii îi dorim cu toată ardoarea şi luptăm din toate puterile şi cu mult curaj pentru a ajunge la ei

— 9 – PLĂCEREA

„Mâncaţi, beţi şi fiţi fericiţi pentru că mâine s-ar putea să fiţi morţi". Voluptuosul şi senzualul afirmă că viaţa nu e decât un castron cu cireşe şi că nu trebuie luată în serios. Cel mai bun mod de a ataca viaţa este să scoţi din ea maximum de plăcere.

Plăcerea pare să fie prima pagină din cartea fericirii. Dar societatea spune: „*Legea nu permite decât plăceri mici şi legitime*". Milioane de oameni aşteaptă de la sport o bucurie superficială şi o distracţie trecătoare. Sunt departe de a fi maniaci ai plăcerilor, dar ei

încearcă să-şi consacre cea mai mare parte a timpului lor liber amuzamentului şi distracţiilor.

— 10 – SĂNĂTATEA

Bolnavii şi bătrânii proclamă că sănătatea este lucrul cel mai important în viaţă şi afirmă: „Nu preţuiţi sănătatea decât în ziua în care o pierdeţi.

Spectrul durerii stă suspendat deasupra capului fiecăruia dintre noi. Durerea este atât de puternică încât, indirect, ea poate fi considerată un instrument al fericirii: atunci când încetează, uşurarea este atât de mare încât putem afirma fără teamă că suntem fericiţi. Judecând la rece, nu putem spune că sănătatea este un scop adevărat al vieţii sau chiar un scop care să merite osteneala. Cel care plasează sănătatea deasupra oricărui alt lucru poate să spună: „Scopul meu principal în viaţă este să fiu ca o plantă bună de leac!

11 – DRAGOSTEA

Sunt mulţi filosofii şi poeţii care au spus: „Dragostea este cel mai important lucru din lume!” Dragostea pentru propria persoană, dragostea de familie, dragostea de ţară, dragostea de natură. Suntem de acord că nu e suficientă iubire în lume. Ne grăbim să admitem că ar putea fi infinit mai multă iubire pe Pământ dacă am vrea să deschidem vanele inimilor noastre şi să lăsăm iubirea să ţâşnească afară.

Izvorul inimii e de nesecat. Dar mediocritatea şi meschinăria îl împiedică pe om să iubească. Dragostea de sine domneşte şi e stăpână; dragostea pură are puţin şanse să înflorească. De aceea, oricine luptă pentru a trăi o viaţă dominată de iubire are parte de frământări neaşteptate şi, până la urmă, renunţ

— 12 – AUTOPERFECŢIONAREA

„Puteţi fi mai buni decât sunteţi”, spune inspiratul. „Pe zi ce trece, mă apropiu de perfecţiune”, spune cel ce se autosugestionează. Puţini oameni fac excepţie. Vocea conştiinţei repetă fără încetare; „Fii mai bun! Fii mai bun!” Nimeni nu trebuie să fie niciodată satisfăcut de soarta sa oricare i-ar fi slujba, aptitudinile sau instrucţia. Adesea, efortul unui om de a-şi îmbunătăţi situaţia îi poate aduce faimă şi putere, obiective înalte, desigur, dar care ascund pericolul autodistrugerii.

Mai simplu spus, autodezvoltarea presupune un sistem de viaţă care creşte dezvoltându-se. Dobândirea oricărei noi puteri sau a oricărui nou talent aduce cu sine o satisfacţie a sinelui pe care puţine

alte activităţi o pot oferi. Pe măsură ce vă dezvoltaţi spiritul, aproape că puteţi vedea această înmugurire a personalităţii dumneavoastră, o divină împlinire a instinctelor de bază pentru dezvoltare şi virtute.

Toate răspunsurile sunt neclare

Fiecare dintre cele optzeci de miliarde de fiinţe umane din istorie are amprente digitale diferite. Varietatea nervilor lor, a emoţiilor şi a instinctelor lor n-a fost niciodată catalogată. Nu există doi oameni care să aibă trăsături fizionomice sau de structură identice.

În ciuda acestui lucru, douăsprezece dorinţe de bază au fost suficiente pentru alegerea fiecăruia. Multe dintre aceste metode de viaţă de bază sunt opuse unele altora. Cel care îl doreşte pe Dumnezeu şi cel care doreşte plăceri excesive sunt totalmentele opuşi. Viaţa contemplativă a sfinţilor este totalmente opusă vieţii de acţiune intensă. Cele douăsprezece teze de viaţă au sfârşit deci în confuzie. Noi urmăm cu toţii unul sau mai multe obiective atunci când luptăm pentru viaţă, dar în toiul luptei suntem cu toţii conştienţi de faptul că proiectele pe care le facem sunt imperfecte.

PARADISUL PE PĂMÂNT

Toate fiinţele omeneşti doresc fericirea. Nu ştiu exact ce înseamnă ea, dar totuşi o doresc. Şi toţi, după puterile noastre, la un moment dat, oricât de scurt ar fi el, am simţit acel sentiment pe care îl numim „Paradisul pe Pământ”.

Aţi dormit bine în noaptea precedentă. După un mic-dejun consistent ieşiţi în stradă şi este o magnifică zi însorită. Momentul e minunat, iar viaţa e frumoasă. Necazurile s-au evaporat. Nu aveţi nicio grijă în inima dumneavoastră.

Aţi primit veşti bune. Aţi câştigat pe neaşteptate bani, Fortuna v-a atins cu aripa sa. Sau abia aţi sfârşit o sarcină dificilă şi ştiţi, de asemenea, că aţi făcut-o bine. Aţi primit felicitări pentru o realizare de care sunteţi sigur că meritaţi să fiţi felicitat.

Un asemenea sentiment ceresc este proba cea mai sigură că fericirea poate fi atinsă pentru că sunteţi chiar pe cale să o realizaţi. Toată lumea a simţit lucrul acesta la un moment dat, unii poate mai mult decât alţii. Noi ştim cu toţii că într-un anume moment, în viaţa noastră, am simţit această stare grozavă, atât de bună! Dacă am putea totuşi să resimţim aceasta întotdeauna, mereu, viaţa ar fi cu adevărat perfectă.

Originea senzaţiei de Viaţă Uşoară

Amintiţi-vă ultima dată când aţi avut acest sentiment sau mai bine supravegheaţi-vă data viitoare când veţi fi în „angoasele” Vieţii Uşoare şi veţi fi de acord că dominanta acestei stări este că vă aflaţi în pace cu lumea şi cu *dumneavoastră* înşivă. Nimic nu vă supără în această clipă de glorie, nici oamenii, nici lumea, nici chiar dumneavoastră înşivă.

Artileria internă a încetat să tragă. Nu mai descoperiţi nicio greşeală în viaţa dumneavoastră sau în viaţă, în general. Războiul dintre personalitatea dumneavoastră conştientă şi cea subconştientă s-a terminat. Nu mai sunteţi alcătuit din doi indivizi separaţi, din două părţi duşmane între ele, care luptă una împotriva celeilalte din toate puterile.

O personalitate în loc de două

„Eul” dumneavoastră, spiritul conştient, nu mai este o entitate separată şi distinctă de dumneavoastră-înşivă – adică subconştientul – şi, ca atare, vă înghite. Vă simţiţi printre îngeri. Acest sentiment rar, pe care însă l-am simţit fiecare dintre noi din când în când, ar putea fi mai bine identificat ca fiind sentimentul care uneşte cele două părţi ale personalităţii. Într-un asemenea moment de euforie, cele două suflete ale dumneavoastră, cele două părţi ale fiinţei dumneavoastră, se văd faţă în faţă, se simt inimă în inimă şi formează o singură persoană în loc de două.

Zestrea dumneavoastră conştientă este ceea ce ştiţi, ceea ce puteţi descrie prin cuvinte. Partea dumneavoastră inconştientă este infinit mai întinsă, pentru că aşa cum folosim noi această noţiune în cartea de faţă, vrem ca ea să semnifice fiecare porţiune de experienţă inconştientă, subconştientă, supranaturală, sublimă şi automată pe care aţi fi avut-o vreodată. Nu vă puteţi aminti decât o parte extrem de mică din această experienţă în aşa fel încât să o puteţi reproduce în cuvinte. Nu o puteţi recunoaşte nici vizual. Ea seamănă foarte mult cu un aisberg care nu arată deasupra apei decât o infimă parte a sa, în timp ce o masă enormă este scufundată în apă. Este invizibilă, dar extrem de puternică şi de periculoasă.

La fel ca un calculator

Subconştientul poate fi comparat şi cu ordinatorul automat al unei maşini moderne de calculat. El îşi foloseşte şi îşi furnizează singur propria lui experienţă. El înmagazinează şi multiplică experienţa personală – experienţa acumulată din fapte, din gânduri şi sentimente,

din vise şi imaginaţie, din suprarealitate sau din misterul spiritului.

Din pricina ignoranţei, a absenţei dorinţei de a apropia cele două personalităţi ale noastre, noi mărim importanţa pe care o acordăm spiritului conştient. Acesta vorbeşte şi vorbeşte tare şi în numele întregii personalităţi pentru că subconştientul nu are puterea să se exprime.

Conştientul vorbeşte de rău subconştientul, îl insultă minimalizând importanţa sa, negându-şi adesea propria importanţă. Apare astfel un nou război intern.

Războiul e declarat

Conştientul doreşte ca o persoană să facă un anume lucru pentru că logica, gândirea sănătoasă şi convenienţele spun că aşa trebuie să procedeze. Subconştientul, în mod pervers, preferă exact contrariul. Dată fiind importanţa sa, experienţa şi puterea sa, el nu poate fi comandat de „insignifiantul" spirit conştient. Războiul este declarat.

Conştientul capătă rareori satisfacţie. Chiar dacă o persoană reuşeşte să urmeze un regim de slăbire, sau oricare alt regim de privaţiuni, o sută de alte persoane dau greş. Personalitatea ascunsă contracarează acţiunea, linguşeşte, ispiteşte, încearcă să păcălească, transformând încercarea de schimbare într-un eşec sinistru.

Pentru că regimul este o decizie conştientă. El reprezintă un obiectiv bun, susţinut în mod raţional de argumente solide. Trebuie îndeplinit, dar rebelul subconştient nu este interesat de ceea ce trebuie făcut; el este rănit de tot ceea ce conştientul ordonă sau face cu forţa. În definitiv, el este partea cea mai importantă a dumneavoastră şi ar trebui să aibă un cuvânt greu în deciziile luate. Chiar când credeţi că l-aţi depăşit şi l-aţi învins şi aţi decis să vă ţineţi strict regimul timp de mai multe luni, el poate, perfid şi diabolic, să transforme regimul în fiasco şi să vă provoace o boală gravă în timp ce dumneavoastră veţi continua să credeţi că vinovat este spiritul conştient.

O singură dorinţă în loc de douăsprezece în loc să existe douăsprezece feluri de vieţi sau dorinţe diferite – sau poate chiar mai multe – reprezentând scopuri diferite, ar trebui să avem o singură dorinţă imediată şi întreaga specie umană ar fi complet satisfăcută dacă această primă dorinţă ar fi realizată. Căci după realizarea acestei prime dorinţe speciale, omul ar putea cu uşurinţă să atingă un alt obiectiv al vieţii sale.

Această primă dorinţă ar trebui să fie cel dintâi şi singurul obiectiv imediat al omului care îl râvneşte pe Dumnezeu, ca şi al celui care râvneşte plăcerea. Astfel, această dorinţă simplă este obiectivul just, imediat, care face dintr-un artist un artist complet, care face dintr-un bolnav un om sănătos, din fricos un curajos, îl transformă pe sărac în bogat şi schimbă eşecul în succes.

CUM SA GĂSEŞTI SEMNUL SECRET

Timp de mai bine de patruzeci de ani, autorul a încercat să găsească cheia Vieţii Uşoare, citind marile opere, studiindu-i pe marii filosofi, angajându-se în cercetări anevoioase şi în experienţe nenumărate.

O cercetare care a durat patruzeci de ani

Pe măsură ce anotimpurile treceau, studiam teorii noi, una după alta: am cercetat aprofundat transmiterea gândului, psihokinestezia şi alte faze ale metafizicii; lucram şi dădeam consultaţii ca psihiatru amator; am sondat profunzimile mistice ale religiei; m-am rătăcit în coridoarele labirintice ale suprarealităţii şi ale vieţii supranaturale; am înotat în apele adânci ale proiectelor grandioase şi am studiat atent progresele specialiştilor în automatizări.

Curând, în 1951, o emoţie interioară a părut că prevesteşte o nouă mare descoperire. Tocmai terminasem un studiu care durase mai bine de un an asupra spaţiului şi a naturii sale. Prin acest studiu am progresat în studierea vitezei luminii şi în tentativa mea de a găsi chiar o viteză mai mare. Deodată, toate lucrurile la care lucram, toate subiectele pe care le studiasem cândva părură a se topi într-o singură ciorbă fierbinte, în timp ce spiritul meu nu înceta să repete ca un ecou o teză sumară, din primii mei ani de studiu: „Există o formulă formată dintr-un cuvânt unic pentru fiecare lucru!”

Duminică, 10 martie 1951, la prânz, cuvântul îmi căzu în braţe din cer. L-am strâns la piept şi l-am îmbrăţişat ca pe un semn, ca pe un paşaport divin, ca pe o inspiraţie superioară. Cuvântul părea să fie viu şi, ca orice spirit viu, mi-a spus cu încredere şi fără urmă de îndoială: „Eu sunt CUVÂNTUL care îţi spune cum *să ajungi fericit pe acest Pământ1*.

Formula perfectă pentru a profita de viaţă

Cuvântul magic care mi-a picat din cer în acea zi mi-a revelat formula perfectă ca să mă bucur de viaţă, scopul prim şi imediat al fiecărui om.

Cuvântul era familiar şi extraordinar de obişnuit: „ÎMPREUNĂ”.

Am început să repet cuvântul *împreună* liniştit, uşor, fără nicio intenţie. Nu era niciun semn de exclamare la sfârşit şi nu era însoţit de niciun verb şi de niciun adjectiv. *împreună*. Nimic altceva decât îm *preună*. O pauză. Pe urmă – *împreună*.

Un suspin profund de satisfacţie abia schiţată. îl simţeam de fiecare dată când repetam cuvântul, o reacţie remarcabilă se producea. Cuvântul îmi provoca un suspin lung şi profund cum nu mai simţisem niciodată. Suspinul era reflexul natural al corpului; ceva te face să suini. Nu-l simţi când vine, eşti deja pe cale să suspini, când îţi dai seama.

Fiecare suspin natural este un lucru agreabil. El aduce o uşurare a unei anume tensiuni interioare. Aceasta vă avertizează că o neplăcere măruntă e pe cale să se stingă şi să dispară.

De fiecare dată când spuneam *împreună*, un suspin adânc se năştea în pieptul meu. îl puteam simţi ca o ţâşnire în exterior a tensiunilor mai vechi sau mai noi care se declanşau. Repetam deci fără încetare cuvântul magic şi mă pusesem pe suspinat în timp ce cu fiecare clipă care trecea mă simţeam mai bine.

Săptămâna cea mai fericită

După aceea, a urmat pentru mine ceea ce aş putea numi săptămâna cea mai fericită din viaţa mea. Ea a avut partea ei normală de necazuri şi de decepţii, dar toţi aceşti factori de perturbare nu reuşeau să tulbure noua mea armonie, într-adevăr, după o jumătate de secol de luptă cu mine însumi, de bătălii duse pentru cele mai mici probleme, pentru cea mai mică decizie, mă găseam brusc *alături de mine*.

Găseam că e bine tot ceea e se întâmpla; nu găseam nimic rău la nimeni dintre cei cu care făceam cunoştinţă sau la care mă gândeam. Nu eram deloc tentat să critic oamenii sau întâmplările; nu mai aveam niciun fel de intoleranţă provenită din prostie sau din prejudecată. Mă părăsiseră toate spaimele, în special aceea de a nu fi rănit de ceva venind din lumea exterioară. Totul îmi plăcea, nimic nu mă plictisea. Pentru a-mi păstra rezervorul de bucurie mereu plin, tot ce trebuia să fac era să-mi spun cu voce scăzută: *împreună*. Un delicios suspin urma şi o minunată senzaţie de întregire mă cuprindea.

Era un vis sau o iluzie?

Simţind că o asemenea beţie divină ar putea să fie anormală,

m-am întrebat: „Este oare un vis, o iluzie sau semnul unui dezechilibru mintal?”

M-am deschis să-mi fac un test obiectiv: o partidă de biliard cu trei benzi în cincizeci de puncte împotriva unui adversar foarte bun. Jucând sub egida lui *împreună* am început să marchez câte trei puncte pe serie, fără să fac niciun fel de greșeală de îndemânare – o performanţă fenomenală.

Nu eram uimit de mine însumi din cauză că simţeam o aură misterioasă în jurul meu; eram pe cale să trăiesc perfect graţie unui simplu biliard lipsit de viaţă. Dar întrebându-mă dacă acest test este suficient pentru a trage o concluzie am lăsat să treacă o zi. A doua zi, jucând cu un profesionist, am făcut cincizeci de puncte în cincisprezece serii, marcând de data asta *un pic mai bine* decât cu o zi înainte.

O săptămână netulburată

A urmat o săptămână de necazuri normale, dar eu nu le resimţeam şi nici nu le identificam ca fiind vorba de necazuri. Ele îmi păreau a fi pur şi simplu ingredientele normale ale vieţii pe Pământ, sarea necesară pentru hrana bucuriei, condimentul pentru substanţa perfecţiunii. Munca a devenit o funcţie corporală ca respiraţia, aproape automată în ambianţa Unităţii interioare.

Timpul s-a oprit; nu mai erau nici minute şi nici ore: mă bucuram de toate într-un timp infinit. Banii erau tot bani, dar, la fel ca în cazul supărărilor, nu mai aveau defecte: proprietatea lor de a face să se nască grijile le lipsea cu desăvârşire.

Astfel, în timp ce zilele perfecte se succedeau, am avut revelaţia că acesta era Paradisul pe Pământ. Cu o claritate extraordinară, am înţeles că Viaţa Uşoară, la care toate fiinţele de pe Pământ împreună cu mine aveau dreptul, tocmai îmi fusese revelată.

O despărţire provizorie

Dar cum săptămâna se apropia de sfârşit, necazuri uşoare au început să se facă simţite. Cuvântul *împreună*, pronunţat cu voce josă, nu mai producea tot atâtea suspine delicioase şi pline de satisfacţie pentru sufletul meu. Bagheta magică îşi pierdea puterea. În sufletul meu a pătruns îndoiala. Fusesem oare indus în eroare şi mă rătăcisem? Pierdusem oare cheia? Săptămâna unică de Paradis pe Pământ n-a fost oare altceva decât o alergare după fantasme în căutarea zadarnică a fericirii?

Dar o voce interioară continua să-mi spună: „Nu dispera.

Bucuria ta durează de o săptămână fără întrerupere – e un soi de record. VIAŢA UŞOARĂ e posibilă. Acceptă acest eşantion şi continuă să cercetezi”.

Ideea rămâne valabilă în săptămânile care au urmat, a început să fie clar că teza care divulga primul scop al vieţii omului nu putea să fie niciodată ignorată. Cuvântul *împreună* ieşise chiar din această teză. Fusesem *împreună* timp de o săptămână. Acum eram iar divizat. Dacă aş putea să regăsesc acea *stare de unitate a Eului* şi să o păstrez în permanenţă nealterată, aş putea să fiu fericit pentru totdeauna.

Cuvântul *împreună* aducea la lumină încă un fapt incontestabil. El dovedea că cel mai bun mijloc de comunicare pentru spiritul conştient al dumneavoastră sau al meu cu subconştientul era *un simplu cuvânt*.

Un singur cuvânt poate servi ca declanşator

Legătura mea cu cuvântul *împreună* îmi arăta că, în general, sufletul subconştient este de acord să accepte un simplu cuvânt acolo unde ar refuza să asculte o mulţime de cuvinte. Un singur cuvânt scurt, pronunţat fără o anume semnificaţie, nu este o conferinţă şi cu greu poate fi considerat sugestie, dar personalitatea subconştientă are o accentuată tendinţă de a-i da importanţă pentru că nu este niciun ordin şi nicio somaţie pe care personalitatea conştientă să i le adreseze.

Am început să folosesc cuvântul *împreună* nu pentru a transmite o semnificaţie aşa cum se face de obicei, ci mai curând ca pe *un declanşator sau un întrerupător*! îl spuneam liniştit, încet, negândindu-mă niciodată la ce înseamnă el de fapt. Aveam atâta încredere în el, încât pentru mine nu era atât un cuvânt, cât mai ales un aparat menit să pună în mişcare o maşină interioară care mă făcea să suspin şi care, după ce suspinam, mă făcea să mă simt curat, fără frică şi mulţumit.

Uitaţi de Edison, Steinmetz, Westinghouse

Când cineva face să meargă o lampă electrică în apartamentul său nu se uită la bec spunând: „Aprinde-te!” Nici măcar nu citeşte un tratat oricât de scurt despre electricitate pentru a le explica celor din jur şi lui însuşi procesul în urma căruia curentul electric trece prin filament şi produce lumină. Nu se gândeşte nici la Edison, nici la Steinmetz şi nici la Westinghouse. Tot ceea ce face este să apese pe întrerupător şi să *fie convins că lumina se va aprinde*.

Obiectivul lui este clar. El îşi *doreşte* lumină. Credinţa sa este perfectă; el ştie că întrerupătorul îi va da lumina pe care o doreşte. Credinţa lui este atât de mare încât, dacă din întâmplare răsucind întrerupătorul nu va obţine lumină, va fi foarte surprins şi va refuza timp de câteva clipe să creadă că e vorba de o pană.

În acea săptămână de neuitat, găsisem întrerupătorul care mă ajuta să trăiesc uşor. L-am făcut să funcţioneze exact ca pe un întrerupător electric, îmi doream bucuria pe care mi-o dăruia şi eram pe deplin convins de puterea lui cu toate că nu cunoşteam sistemul şi nici procedeul căruia i se supunea întrerupătorul şi care provoca aprinderea luminii.

Şi nu m-am gândit nici măcar o clipă la ceea ce făcea miracolul posibil. Doar când întrerupătorul magic ÎMPREUNĂ a început să slăbească, pentru ca în final să înceteze să funcţioneze, m-am trezit în faţa necesităţii de a afla DE CE şi CUM se producea acest miracol.

UZINA DUMNEAVOASTRĂ SECRETĂ

În ciuda faptului că sunteţi o fiinţă în întregime vie, complet diferită de o maşină lipsită de viaţă, aveţi adesea impresia că aveţi în interior „o serie de mici uzine” care face anumite lucruri înşelând vigilenţa conştiinţei dumneavoastră.

Soneria de alarmă subconştientă care vă trezeşte la ora dorită este un exemplu foarte familiar. Dar mai sunt şi multe altele.

„Contorul Geiger” din subconştient

Vă găsiţi în faţa unei probleme care presupune mai multe cercetări, memorie, capacitate de analiză şi un pic din munca unui detectiv. Rareori reuşiţi să rezolvaţi problema într-un minut sau într-un ceas. Dar supuneţi problema atenţiei subconştientului, iar spiritul dumneavoastră inteligent îşi va pierde interesul pentru ea. În final, maşinăria subconştientului, în maniera contorului Geiger care detectează uraniul, vă va da răspunsul. La urmă, veţi spune: „Această soluţie e foarte simplă. De ce nu m-am gândit mai devreme la ea?”

Aţi auzit vorbindu-se de un geniu în matematică. Acesta ar putea fi un adolescent sau un adult, capabil să execute înmulţiri extrem de complicate cu şiruri lungi de cifre, fără ca pentru aceasta să trebuiască să se oprească din notatul calculelor sale. Asemenea oameni există. Spuneţi despre ei: „Sunt mai rapizi decât o maşină şi extrem de precişi!”

Visaţi, cu siguranţă. În visele dumneavoastră, imaginile şi ideile

se amestecă într-un şuvoi de acţiuni şi de gânduri câteodată clare, câteodată inexplicabile. Adeseori, în câteva secunde, visaţi o poveste a cărei acţiune în lumea reală ar dura o săptămână. De unde vin aceste vise? Cum se produc ele? Nimeni nu ştie, dar avem cu toţii impresia că sunt *evenimente create* din bucăţi de un mecanism, vag situat undeva în străfundurile noastre.

Sunteţi o uzină modernă, bine utilată

Procesele de tip vegetal pe care corpul dumneavoastră le suportă atunci când absoarbe hrana şi se se dezvoltă conservându-şi în acelaşi timp echilibrul sănătăţii sunt identice cu cele care se petrec în arbori sau în oricare alte plante. În engleză, de exemplu, *plant* poate să însemne uzină, dar vine de la cuvântul *plant*, care înseamnă *plantă*, pentru că o fabrică bună, bine instalată şi bine organizată, copiază fotosinteza plantelor.

Cunoaşteţi, de asemenea, şi reflexele automate, obişnuite, vizibile, care funcţionează întotdeauna sigur şi care ar putea fi numite chiar mecanice. Căscaţi de somn şi cineva care vă vede căscând va căsca şi el. Într-un grup, cineva începe să simtă mâncărimi şi se scarpină: curând, întregul grup se va scărpina.

Râsul iese mereu din aceeaşi fabrică

Orice râs este recognoscibil: toate râsurile par să vină din aceeaşi fabrică. Nu puteţi nici măcar să spuneţi că este mecanic. Totuşi ştiţi foarte bine că aveţi în interior o *maşină de râs* care se pune în funcţiune în maniera sa fermecătoare fără să consulte în vreun fel voinţa sau intelectul.

Iar sistemul dumneavoastră nervos, în totalitatea lui, nu este el, de asemenea, un soi de fabrică cu o reţea complicată de comunicaţii care transportă până la creier sunetele şi mirosurile, gustul şi senzaţiile tactile în diverse grade la fel ca şi o altă infinitate de senzaţii pe care toate cuvintele din dicţionare reunite nu ar putea să le definească?

Se spune că ochiul este o cameră de luat vederi perfectă. Camera de luat vederi nu este oare o maşină?

Dar gândind mereu că sunteţi o *persoană* liberă în mişcările ei, liberă să aleagă între bine şi rău, vă plasaţi pe un plan *superior* maşinilor. Conştienţi de demnitatea dumneavoastră umană, sunteţi prea tentaţi să negaţi existenţa *maşinăriei care pune în mişcare propria dumneavoastră experienţă*.

Sunteţi propria dumneavoastră experienţă

Pentru că sunteţi propria dumneavoastră experienţă, tot ceea ce s-ar fi putut să vi se întâmple, tot ceea ce aţi gândit sau imaginat sau aţi fi putut visa, tot ceea ce ar fi putut trece prin aer – fie că l-aţi visat, fie că l-aţi simţit sau recunoscut ca experienţă, toate aceste lucruri formează adevărata dumneavoastră experienţă şi ea nu v-a părăsit niciodată. Puteţi afirma că singura dumneavoastră experienţă este cea la care spiritul dumneavoastră poate apela, la care se adaugă talentele şi aptitudinile pe care le puteţi demonstra ziua în amiaza mare.

Dar nu sunteţi liniştit. De ce să negaţi întreaga dumneavoastră experienţă, milioanele şi miliardele de lucruri care v-au dat substanţă şi de care nu vă puteţi aminti?

Aţi mers ca Iisus pe ape

În imaginaţie, în vis sau în viaţa supranaturală, aţi mers pe ape, aţi zburat prin aer, aţi trecut prin pereţi subţiri, aţi vorbit într-o mulţime de limbi străine – dar sunt lucruri pe care nu le admiteţi. Aţi făcut tot ceea ce e considerat a fi posibil şi tot ceea ce e considerat a fi imposibil.

Nu vă negaţi trecutul. Infinita dumneavoastră experienţă poate să nu fie utilizată, să nu fie recunoscută, să nu fie cerută, dar poate să fi intrat în domeniul invizibilului şi de aceea ea este *experienţa dumneavoastră*. Nu este moartă, pentru că din ea vă e alcătuită fiinţa şi nu vă poate părăsi.

Luaţi cunoştinţă de această minunată veste: sunteţi stăpânul unui vast şi nemărginit domeniu în care se află secretul Vieţii Uşoare, realizarea tuturor dorinţelor şi a tuturor necesităţilor, adevăratul destin al personalităţii dumneavoastră.

Sunteţi proprietarul şi administratorul unei uzine de experienţe mai puternică şi mai mare decât orice altă întreprindere industrială din lume. Este uzina „conservării memoriei”, calculatorul care păstrează pentru totdeauna cea mai mică urmă din cea mai măruntă experienţă pe care aţi avut-o.

Vizitaţi această uzină

Pentru că această experienţă de viaţă nu poate fi strigată în gura mare, ci trebuie să rămână ascunsă, departe de spiritul conştient şi de cuvintele şi actele obişnuite, *ea a devenit secretă*.

De subconştient am făcut noi caz aici, adică de imensa suprafaţă a subconştientului şi de personalitatea dumneavoastră subconştientă.

E uzina dumneavoastră secretă dotată cu sute de maşini ingenioase, ultimul răcnet al tehnicii, de o eficacitate desăvârşită, în care se produc lucrări complicate şi încă necunoscute.

Cea mai mare parte a acestor maşini este în repaus tot timpul pentru că, neştiind că ele există, nu le cerem să funcţioneze. Câteodată, din timp în timp, auzim câte un semnal silenţios şi spunem despre câte un cuvânt sau câte o remarcă: „Chestia aceasta face să sune un clopoţel!" Şi o maşină a început să funcţioneze pentru a ne furniza ceva ce ne doream sau de care aveam nevoie.

Funcţiile naturale s-au despărţit de conştiinţă

Viaţa, considerată drept *viaţa pe care fiecare ar trebui să o ducă*, nu este nimic altceva decât o sumă care adună la un loc:

— Necesităţile dumneavoastră naturale;

— Suferinţele adânci şi

— Dorinţele dumneavoastră.

Maşinile secrete care răspund nevoilor noastre naturale au fost în cea mai mare parte conservate în stare de funcţionare. Digestia, respiraţia, circulaţia sângelui sunt funcţii normale ale corpului omenesc, pur şi simplu automate, disociate de controlul conştientului. Nu ne vom referi la „maşina" de digerat, nici la „maşina" de respirat sau la cea care produce circulaţia sângelui folosind cuvinte. Dar o scurtă reflecţie ne va arăta că fiecare funcţionează exact ca o maşină, cu singura diferenţă că piesele sunt reprezentate de materia vie şi nu de bucăţi de metal.

Vom încerca o mare satisfacţie şi vom obţine o funcţionare eficace a tuturor maşinilor noastre biologice mai mici sau mai mari.

Unde încep necazurile

Numai în faza vieţii în care se presupune că *trupul încetează să conlucreze cu spiritul* încep necazurile.

Sute din dorinţele dumneavoastră sunt la ora asta nesatisfăcute: aveţi oare maşinile capabile să vă îndeplinească aceste dorinţe şi să vă facă fericiţi?

Sutele de nefericiri pe care le resimţiţi – dureri, spaime, necazuri, griji, slăbiciuni – au ele oare undeva în uzina dumneavoastră personală nişte maşini însărcinate să vă scoată din necaz şi să vă creeze o viaţă perfectă?

Să coborâm cu gândul pe scară, în subsolul personalităţii, şi să vedem ce găsim acolo.

Examinaţi-vă uzina secreta

Acolo, jos, în uzina secretă, vom găsi un ansamblu minunat de maşini foarte evoluate şi, în acelaşi timp, foarte simple. Jumătate din aceste maşini au fost concepute pentru a vă îndeplini dorinţele, cealaltă jumătate pentru a vă ajuta să treceţi mai uşor peste nenorociri.

Fiecare maşină a fost făcută de mult şi asta graţie experienţei pe care o posedaţi. Ea este perfectă în felul său. Dacă o puneţi la treabă şi dacă, implicit, credeţi în ea după ce aţi urnit-o, ea nu are cum să se înşele. Chiar în acest moment ea vă aşteaptă, gata să înceapă să funcţioneze, dacă veţi încerca măcar să o rugaţi şi să-i acordaţi încredere.

Ea îşi cunoaşte treaba şi vă cunoaşte. Ea ştie totul despre dorinţa sau neliniştea care vă macină şi pe care încercaţi să le învingeţi printr-o inteligenţă „demodată”, prin pasiune sau prin muncă înverşunată.

O maşină la fel de importantă ca inima

Maşina este pregătită şi doreşte să vă uşureze toate gândurile şi toate eforturile personale. Ea e constituită dintr-o enormă experienţă personală, din talente necunoscute şi este de o ingeniozitate uimitoare. Ea este a dumneavoastră, numai a dumneavoastră, la fel ca inima sau ca limba.

Ea este aici. Dacă aţi folosi-o tot atât de des ca inima sau ca limba, ea ar trebui să fie astăzi în perfectă stare de funcţionare. Şi dacă aţi avea încredere că aceste maşini pot să vă îndeplinească dorinţele, pot să vă uşureze eforturile şi necazurile, dacă aveţi încredere în conştiinciozitatea cu care şi-au îndeplinit misiunea de-a lungul vieţii pe care aţi trăit-o, ar trebui cu adevărat ca Viaţa Uşoară să devină simplă şi lipsită de efort, ar trebui să vă fie la îndemână.

Nici eu nu credeam în Viaţa Uşoară până când nu am avut acea săptămână perfectă de beatitudine pe care v-am descris-o. Cuvântul acesta atât de simplu, *împreună*, mi-a deschis ochii asupra teoriei formulelor care declanşează Viaţa Uşoară. Am descoperit că *împreună* era un soi de întrerupător şi că folosind acest cuvânt de contact puneam în funcţiune o maşinărie secretă invizibilă care provoca fără efort psihic sau psihologic o încântare fără margini.

„Împreună” era întrerupătorul general

Ceea ce n-am înţeles atunci şi mi-a fost revelat de cercetările ulterioare a fost faptul că întâmplător dădusem peste

ÎNTRERUPĂTORUL GENERAL AL ÎNTREGII MELE UZINE SECRETE. Timp de o săptămână *împreună* a pus în funcţiune toate maşinile. Dar asta a fost din întâmplare. Începusem cu sfârşitul în loc să o iau de la capăt. E adevărat că o dată ce maşinile noastre secrete au fost aduse într-o stare perfectă de funcţionare, contactorul magic *împreună* este capabil să le facă să funcţioneze pe toate în acelaşi timp.

Dar nu imediat. Mai întâi trebuie să punem ordine separat în fiecare maşină de realizat dorinţele şi să eliminăm necazurile. Maşinile sunt ruginite, dereglate, distruse de neglijenţă şi de lipsa de întrebuinţare. E nevoie de multă credinţă şi de multă încredere, ca şi de punerea la punct prin mai multe încercări înainte de a face maşinile să funcţioneze la randamentul lor iniţial.

Suflecaţi-vă mânecile şi treceţi la treabă

Acest procedeu de repunere în funcţiune cere din partea dumneavoastră muncă, studii şi multe experienţe; va trebui să vă suflecaţi mânecile şi să cunoaşteţi în profunzime fiecare cuvânt de contact care pune separat maşinile în mişcare. Şi asta nu trebuie să fie deloc o muncă; asta trebuie să fie doar un divertisment, o plăcere, o aventură!

La început, e posibil să nu aveţi o încredere desăvârşită în această teorie, dar asta nu trebuie să vă împiedice să o încercaţi. Încrederea va veni şi va creşte foarte repede pe măsură ce maşinile pe care le veţi solicita pentru dorinţe speciale vor realiza zeci şi zeci de „miracole”.

SUPUNERE

FAŢĂ DE O PUTERE SUPERIOARĂ

Dugheana unui lustragiu este un loc straniu pentru a găsi liniştea. Dar suiţi-vă pe un scaun şi, de îndată ce lustragiul începe să vă facă pantofii, o să simţiţi cum vă cuprinde o stare plăcută. E posibil să nu aveţi nevoie să vă lustruiţi pantofii. Adesea, vă urcaţi pe scaunul acela pentru că aveţi nevoie să vă refaceţi forţele. Evident că sunteţi mulţumit de faptul că pantofii arată mai bine şi, în timp ce vă sunt lustruiţi, vă felicitaţi pentru ideea pe care aţi avut-o. Dar, peste toate astea, resimţiţi o stare de mulţumire şi de destindere pe care nu o puteţi găsi nicăieri în altă parte.

În tren, când angajatul de la vagonul de dormit vă curăţă pantofii peste noapte, sunteţi satisfăcut atunci când îi încălţaţi dimineaţa, dar vă va lipsi profunda plăcere de a-l vedea direct pe

lustragiu executând operaţia.

Din actul de a vă încredinţa altor mâini, de a vă pune din toată inima timp de zece minute la dispoziţia lustragiului, iată de unde provine diferenţa. O pace miraculoasă pare să se nască atunci când renunţaţi temporar la suveranitatea proprie şi vă încredinţaţi unei alte persoane, adică vă lăsaţi în grija a Ceva Mult Mai Mare.

Întoarcerea soldatului la cazarmă

Soldatul aflat în permisie la sfârşitul săptămânii resimte şi el această impresie atunci când se întoarce la cazarmă. S-a bucurat de libertatea sa şi poate că s-a gândit că ar fi minunat să nu mai trebuiască să se întoarcă la cazarmă. Dar la întoarcere, când vede zidurile cazărmii şi se gândeşte la săptămâna de muncă şi dezgust care îl aşteaptă, soldatul va simţi brusc o resemnare şi o încredere, o domolire a tulburării interioare. Iar cazarma, ca o bunică, îşi deschide braţele şi îşi strânge la piept copiii rătăciţi. Fiecare civil simte acelaşi lucru atunci când se întoarce acasă după concediu; poate că a fost într-o călătorie foarte lungă şi a văzut lucruri impresionante, dar întoarcerea acasă, vederea lucrurilor de acasă e întdeauna mai plăcută.

Să dăruieşti şi să ierţi

Dăruirea şi iertarea sunt două exemple foarte bune pentru ceea ce înseamnă supunerea personală faţă de ceva mai puternic decât spiritul conştient. Înainte să vă decideţi să dăruiţi un cadou, să faceţi cuiva un serviciu sau un dar spiritual, trebuie mai întâi să „renunţaţi”. Această „renunţare”, acest mod de a abandona egoismul, reprezintă recunoaşterea faptului că există în lucrul dăruit ceva mai tare decât fragilul dumneavoastră simţ al echităţii. Sacrificiul trebuie să facă rău – dar contrariul este şi el adevărat. Când dăruiţi, vă simţiţi nobil; niciodată nu vă simţiţi sărăcit.

Ieşiţi într-o zi şi încercaţi să-i scuzaţi pe toţi cei pe care îi întâlniţi şi pe toţi cei la care vă gândiţi. Găsiţi câte un elogiu tăcut pentru feţele şi corpurile stranii pe care le vedeţi în mulţimea trecătorilor, oameni pe care de obicei îi condamnaţi fără niciun motiv întemeiat.

Nu vă boicotaţi singur!

Cu toate că nu este nimic de iertat aici, iertarea vă dă o bucurie divină. Cu atât mai plăcut este să ierţi atunci când există ceva ce numai dumneavoastră puteţi ierta.

De exemplu, acest magazin în care aţi decis că nu veţi mai intra.

Aţi fost tratat rău, vânzătorii au refuzat să vă schimbe un lucru cumpărat acolo sau poate aţi fost chiar înşelat. Ca atare, aţi boicotat proprietarii şi aţi jurat să nu le mai daţi niciodată vreun sfanţ.

Ar fi minunat să renunţaţi la acest boicot, să intraţi din nou în magazin şi săcumpăraţi, din nou, chiar de la aceşti oameni pe care îi dispreţuiţi. Această întoarcere ar putea să-i facă plăcere proprietarului sau chiar să-l mire. Asta nu are importanţă. Ceea ce contează este faptul că aţi folosit dreptul dumneavoastră de a face să înceteze un război personal. Fără niciun motiv şi fără niciun beneficiu v-aţi umilit, probabil aţi fost chiar ridicol în faţa oamenilor pe care i-aţi iertat. Şi totuşi, dumneavoastră sunteţi câştigătorul. Pentru că nicio plată nu-i prea mare pentru a dobândi un sentiment atât de înălţător, pentru a abandona o hotărâre plină de răutate.

Când îţi ceri scuze devii mai nobil

Cât este de înălţător să vă cereţi scuze faţă de cineva pe care l-aţi nedreptăţit şi cât de emoţionant este lucrul acesta, dacă puteţi să-l faceţi, când ştiţi că persoana respectivă a fost la fel de nedreaptă ca şi dumneavoastră!

Nu vă puteţi preţui mai puţin atunci când iertaţi; nu puteţi simţi în asemenea clipe decât un uriaş sentiment de bunătate.

Teoria supunerii

Ce este acel Ceva Mult Mai Mare nu are importanţă. Şi cu atât mai puţin faţă de ce sau faţă de cine ne supunem, din momentul în care ne supunem fără amărăciune şi fără comparaţii neplăcute.

Supunerea nu reţine niciodată nicio parcelă din integritatea noastră. În fiecare zi ne supunem legii gravitaţiei, trecerii timpului, convenţiilor sociale, legilor şi ordinelor. Nu găsiţi nimic interesant făcând ceea ce trebuie să faceţi, adică în lucrurile pe care nu aveţi cum să nu le faceţi. Dar făcând ceva ce nu e absolut necesar să faceţi şi renunţând la lucruri la care nu trebuie să renunţaţi, veţi deveni mai important şi mai bun.

Puteţi să „săriţi” peste baia de dimineaţă

Aţi putea să nu faceţi baie în dimineaţa asta, aţi putea să faceţi sau să refuzaţi să faceţi un duş rece. Asta vă priveşte. Uitaţi de baie, uitaţi de duş, uitaţi de timp şi de necazurile care se duc odată cu el. Dar supuneţi-vă băilor sau duşului ori şocului apei, apei reci. Neplăcerea se va transforma în plăcere şi veţi ieşi din baie plini de viaţă şi de energie.

Există multe feluri de supunere

Oricărui automobilist i s-a întâmplat o dată în viaţă să rămână blocat în zăpadă, în noroi, în nisip sau pe gheaţă. Chiar dacă „Bunul Samaritean” nu apare de fiecare dată, nu puteţi uita clipa în care un străin amabil a venit să vă ajute şi să vă scoată din necaz.

Ajutorul avea ceva divin şi, într-un grad mai mic, l-aţi resimţit şi dumneavoastră când un automobilist cumsecade v-a atras atenţia că aveţi din greşeală farurile stinse sau aprinse. Străinul care v-a furnizat această informaţie a trecut deja mai departe şi e deja prea târziu ca să-i mai puteţi mulţumi. Dar, fericit şi recunoscător pentru serviciul pe care omul acela vi l-a făcut, vă daţi încet-încet seama că, inconştient, aţi ştiut tot timpul că luminile nu erau aşa cum trebuie să fie.

Dulceaţa convalescenţei

Convalescenţa care urmează unei boli grave este unul dintre cele mai plăcute momente ale vieţii. Pericolul nu mai există, spaimele şi angoasele aparţin trecutului. Tot ce aveţi de făcut este să vă refaceţi încet şi sigur şi să vă bucuraţi de fiecare clipă care trece în favoarea restabilirii sănătăţii. Poate că boala dumneavoastră a fost provocată de slăbiciune, de o viaţă dezorganizată, de o muncă prea intensă; aţi făcut tot ceea ce aţi putut pentru a o duce pe picioare, dar până la urmă a thuit să renunţaţi şi să vă supuneţi: aţi căzut la pat şi aţi fost şi mai grav bolnav. Pe urmă, criza a dispărut şi boala a început să dea înapoi.

Urcând din nou panta spre Unitate

După ce aţi reuşit să depăşiţi o boală gravă, o puternică senzaţie de Unitate vă invadează, o forţă nouă, indescriptibilă, chiar în sânul slăbiciunii. Vă este mai bine. Aţi câştigat o luptă în condiţii extrem de grele. Supunându-vă tratamentului necesar, acceptând îngrijirea infirmierelor şi a doctorului, ascultând instrucţiunile primite de la ei, aţi devenit o persoană complet nouă – una cu dumneavoastră înşivă şi cu lumea.

Să te simţi bine este, de asemenea, un lucru divin. Uitaţi durerile trecute, lucrurile pe care le aveţi de făcut şi vă gândiţi doar la faptul că vă simţiţi mai bine. Dacă mai resimţiţi dorinţa de a vă lupta cu boala, aceasta înseamnă că încă sunteţi bolnav. Pentru că lupta cu propria persoană, în orice moment, în orice mod, este o boală.

EXERCIŢII DE SUPUNERE

Aceste exerciţii de supunere sunt pentru cazurile în care sunteţi surmenat sau când simţiţi că nu puteţi lupta cu tensiunile emoţionale. Sunteţi deprimat, aveţi nervii întinşi la limită. Iritabilitatea proprie,

ostilitatea, lamentările şi criticile se adună. Veţi deveni un caz, o victimă despre care oamenii vor spune: „Are gărgăuni în cap”.

Aceste idei sunt pilule ale ideilor provizorii.

Ele vă vor ajuta să restabiliţi perspectiva normala şi liniştea.

Daţi senzaţiei un nume cât mai şocant

Există un bărbat sau o femeie care vă necăjeşte foarte mult. Vă gândiţi prea mult la acea persoană risipind timpul de reflecţie necesar muncii şi existenţei proprii.

Ajungeţi să spuneţi: „Îl detest pe cutare”. Mergeţi mai departe. Spuneţi: „URĂSC ACEASTĂ PERSOANA CU TOATĂ FORŢA DE CARE ESTE CAPABIL UN OM!” Cu siguranţă că nu sunteţi chiar aşa rău, dar totuşi spuneţi-vă lucrul ăsta. Rostiţi tare (în singurătate) şi ascultaţi cu atenţie sunetul vocii când rostiţi aceste cuvinte. Bunătatea dumneavoastră naturală vă va preveni că nu trebuie să urâţi pe nimeni atât de tare.

Dar consideraţi subiectul adevărat (nu este decât un exerciţiu). Dacă nu iubiţi pe cineva, ÎL URÂŢI. Dacă nu vă place o slujbă, O URÂŢI. Ura este o formă de alienare mintală, iar când cineva urăşte el nu este numai lipsit de bun-simţ, este chiar-nebun.

Acum gândiţi-vă: există vreo persoană sau vreun lucru care să merite un sentiment atât de intens? Este lucrul sau persoana atât de importantă încât să vă provoace un periculos exces emoţional? într-o asemenea stare de ură, de gelozie sau de furie, cea mai bună apărare este forma de supunere cunoscută sub numele de *exaltare artificială*.

Exaltarea artificială

Dacă sunteţi aproape să vă înecaţi sau vă sufocaţi, corpul dumneavoastră are nevoie de respiraţie artificială. Acum, în starea de surmenaj în care sunteţi, sufletul dumneavoastră cere o *exaltare* artificială.

Cheia e simplă: trataţi lucrul care vă face rău ca pe un lucru care vă face bine. împiedicându-vă singur să alunecaţi înapoi, e foarte posibil să faceţi un salt înainte!

Materialul necesar pentru exaltarea artificială vă este la îndemână. Petreceţi o zi ajutând oamenii pe cont propriu. Capul de coloană opreşte brusc maşina fără niciun avertisment. Ar trebui să explodaţi de furie? Nu – *zâmbiţi*! Spuneţi: „Mă simt bine şi sunt mulţumit că s-a întâmplat aşa!” Cineva vă insultă – fie în mod deliberat, fie din întâmplare. *Zâmbiţi*.

În alte vremuri v-aţi fi ambalat şi i-aţi fi răspuns sau aţi fi stat deoparte îmbufnat. Dar acum aveţi ocazia să transformaţi o insultă în ceva util. *Zâmbetul*. Declaraţi: „Sunt suficient de important pentru a fi insultat. E foarte reconfortant!”

Dacă nu găsiţi imediat pe cineva în preajma dumneavoastră ca să vă servească de „nătărău”, încercaţi să vă aduceţi în memorie un „duşman” oarecare. Începeţi prin a-i aduce în gând un omagiu şi încercaţi să vă gândiţi numai la calităţile lui. Transformarea defectelor cuiva în motiv de înălţare morală pentru dumneavoastră poate să ceară o pricepere excepţională, dar un pic de antrenament în plus vă va aduce rezultate surprinzătoare.

Nu sunteţi obligat să vedeţi un film prost până la capăt. Mulţi spectatori avizaţi nu se duc decât ca să vadă spectacolul. Ei cer dreptul de a părăsi sala de îndată ce constată că filmul nu le place. Sunt încântaţi că au scăpat de un spectacol prost chiar dacă pentru asta trebuie să piardă banii daţi pe bilet. Simt tot atâta plăcere când părăsesc un spectacol prost ca şi atunci când văd unul bun.

Dacă vă târguiţi cu doctorul sau dacă nu-i urmaţi indicaţiile, vă veţi găsi în imposibilitatea de a ajunge la acea stare de Uniune cu dumneavoastră înşivă, starea în care să vă vindecaţi foarte repede. Dacă vă veţi supune sfaturilor date de ghidul dumneavoastră turistic, veţi putea profita cu adevărat de excursie. Dacă vă supuneţi şoferului de autocar şi aveţi încredere desăvârşită în el şi dacă în sinea dumneavoastră îi veţi face tot timpul elogii, veţi uita de zdruncinăturile drumului.

Aproape fiecare supunere este o supunere a spiritului conştient. Când tendinţa critică a spiritului conştient este în mod deliberat suprimată, subconştientul se bucură cu adevărat de această renunţare. Este o adevărată onoare care se face spiritului subconştient care este, deşi trăieşte neauzit, o parte uriaşă şi foarte puternică a persoanei. Cuvintele nu sunt treaba lui. Când vorbele încărcate de ură, de dorinţă de răzbunare sau doar critice nu sunt prezente, subconştientul dumneavoastră îşi arată aprobarea făcându-vă să vă simţiţi bine.

Îşi umileşte în mod deliberat spiritul conştient

Fleming Johnson, faimosul inginer, ne arată formula pe care o foloseşte ca să se relaxeze. Fie că doreşte să se relaxeze în fotoliu timp de cinci minute, fie că îşi doreşte o noapte cu un somn profund, el spune, aşezându-se sau culcându-se, „hiperumflatului” său spirit

conştient atât de scrobit:

„Eşti tipul cel mai abrutizat din câţi am cunoscut.

Nu înţelegi nimic!”

El face această declaraţie energică acelei părţi din personalitatea sa care încearcă sexagereze problemele şi să creeze tensiuni inutile. Acceptarea ignoranţei pune în libertate Eul din închisoarea nemulţumirii şi a izolării. Reducând reclamaţiile la justa lor importanţă, el spune de fapt: „Marele meu subconştient, adevăratul EU-însumi ştie totul şi acum îi dau misiunea să mă elibereze de toate tensiunile”.

El compară furtunile sale interioare cu cele ale naturii. Iată cazul unui om capricios pe care îl sâcâia totul în afară de timp. Copiii care îi traversau peluza verde îl aduceau într-o stare de furie vecină cu nebunia. Imperfecţiunile celorlalţi îl făceau să bombăne şi să vocifereze timp de ore în şir. Hipertensiunea îl dădea gata şi l-ar fi ucis cu siguranţă dacă ar fi continuat să lase frâu liber caracterului său.

Dar se întâmplă într-o zi că o furtună grozavă scoase copacii din rădăcini, îi inundă casa la subsol şi îi devasta proprietatea. Ceea ce alţii ar fi numit un dezastru avu darul să-l aducă la realitate şi aşa s-a mai simţit bine. Înţelesese că nu putea să facă niciun rău naturii prin izbucnirile sale. Natura nu avea raţiune şi nici ea nu voise să-i facă lui vreun rău.

Această furtună l-a transformat într-un filosof. A început să compare greşelile şi micile păcate ale oamenilor cu cele ale naturii. „Nu fac rău nici măcar cât o mică furtună”, admise el. „O să încerc să profit de furtunile omeneşti aşa cum am profitat de cele naturale”.

Un alt om, genul plângăcios, se supăra mereu pentru lucrurile mărunte, dar nu era niciodată necăjit atunci când pierdea ceva cu adevărat important. Un accident de maşină, o spargere la el acasă, o cădere a bursei oricât de gravă nu îl deranjau niciodată.

El s-a decis să transfere această supunere în faţa marilor necazuri ale vieţii şi asupra micilor necazuri. Citindu-l pe Nietzsche, „Nimic din ceea ce este necesar nu mă poate supăra”, el a înţeles că toate micile defecte ale oamenilor constituiau un rău neînsemnat şi necesar de care era mai bine să te amuzi.

Nu staţi cu mâinile în sân!

Funcţia specifică a Eului dumneavoastră subconştient este aceea de a înmagazina experienţa şi competenţa şi de a se folosi de ele

atunci când are nevoie. Marele dumneavoastră Eu intim simte nevoia să muncească.

Prea mulţi dintre noi se scufundă în meditaţia conştientă şi amână lucrurile pe care ar trebui să le facă. Supuneţi-vă subconştientului dumneavoastră şi apucaţi-vă imediat de o treabă. Faceţi ordine într-un sertar în care e dezordine. Aruncaţi lucrurile inutile. Scrieţi o scrisoare pe care aţi tot amânat-o. Plătiţi-vă facturile. Faceţi orice, nu contează ce anume, dar în aşa fel încât să vă calmaţi în mod provizoriu nemulţumirea interioară.

Zidarul se uită cu mândrie la peretele său

Când zidarul a terminat lucrul în fiecare zi, el poate privi – şi o şi face – bucăţica de perete pe care a construit-o şi se simte foarte mulţumit că poate vedea rezultatele muncii sale. El şi-a hrănit subconştientul însetat de muncă.

Funcţionarul care lucrează la un birou nu poate avea o satisfacţie asemănătoare. Dacă munca dumneavoastră nu este la fel de vizibilă şi de concretă precum e munca zidarului, ar fi interesant totuşi dacă aţi reuşi să faceţi măcar o parte a ei cât de cât vizibilă. Contemplaţi lunga scrisoare pe care aţi tot amânat s-o scrieţi şi care acum este gata. Bucuraţi-vă de aspectul pe care l-a căpătat garajul sau subsolul pe care tocmai l-aţi curăţat. Bucuraţi-vă de uşoara stare de Unitate interioară pe care o simţiţi imediat după ce sufletul dumneavoastră subconştient a fost copleşit de o muncă adevărată.

O treabă bine făcută provoacă multă plăcere

Nu fiţi prea grăbit atunci când produceţi sau când creaţi ceva. Personalităţii dumneavoastră subconştiente nu-i place numai munca pur şi simplu, ci munca bine făcută. Nu fiţi foarte grăbit să terminaţi o treabă. Acţionaţi ca un artizan care caută mereu perfecţiunea. Dacă faceţi o bancă n-o să fiţi prea mulţumit dacă o să fie urâtă, strâmbă sau dacă scândurile folosite sunt crăpate. Lucraţi cu grijă, lucraţi bine şi nu vă grăbiţi. Cu cât mai bun va fi rezultatul muncii dumneavoastră, cu atât mai bine vă veţi simţi. Personalitatea subconştientă este profund recunoscătoare celei conştiente pentru supunerea de care a dat dovadă şi pentru dorinţa de a nu rata execuţia lucrării.

Mergeţi cincisprezece metri gândindu-vă la fiecare pas pe care îl faceţi

Când consacraţi cuiva întreaga dumneavoastră atenţie, tuturor lucrurilor pe care respectiva persoană le face sau le spune, îl onoraţi

foarte tare şi respectivul e dispus să vă acorde simpatia lui imediată.

Narcisco Irala, marele psiholog nicaraguan, recomandă un exerciţiu tuturor acelora care sunt stresaţi sau au nervii la pământ:

Parcurgeţi cincisprezece metri şi, în timp ce mergeţi, gândiţi-vă la fiecare pas pe care îl faceţi, simţind atent podeaua sau solul pe care vă deplasaţi, ritmul corpului dumneavoastră şi unduirea bustului. Fiţi atenţi la cea mai mică mişcare pe care o faceţi şi la cea mai neînsemnată reacţie psihică pe care o aveţi în timpul exerciţiului.

Câteva minute din acest exerciţiu, executat corect, poate vindeca ameţelile de natură nervoasă. Dând atenţie acelei părţi din sine care este angrenată în această simplă operaţie de mers şi observând surprinzătoarele sale subtilităţi, spiritul netient devine brusc dezinteresat şi face dovada că subconştientul este uimitor chiar şi când se manifestă în lucrurile aparent mărunte.

MEMENTO

Vă reuniţi cu propriul psihic, luaţi cele două părţi aflate în război şi le siliţi să încheie un armistiţiu care vă poate duce la o stare de pace permanentă. Lucrul acesta este posibil. Partea din dumneavoastră care are o nevoie mai mare să se supună este Eul conştient, vorbitor, vizibil şi care se poate face auzit. Umilindu-vă partea conştientă, va trebui să vă amintiţi că spiritul dumneavoastră subconştient nu ştie tot atât de bine ca spiritul conştient ceea ce este bine şi ceea ce este rău, ceea ce este moral şi ceea ce nu este moral. Subconştientul poate fi şi o forţă capabilă să facă rău, dacă îl lăsaţi în totalitate liber.

Este perfect adevărat că, în majoritatea cazurilor, spiritul subconştient este victima excesului de autoritate pe care spiritul conştient îl exercită asupra sa.

Adevărata disciplină a Sinelui trebuie să vizeze crearea unui armistiţiu între cele două tabere aflate în război. Dar, mai înainte de a face acest armistiţiu, e absolut necesar să examinaţi critic natura şi drepturile întregii personalităţi.

Fanaticii să se abţină

Nu este loc pentru fanatici la Şcoala Vieţii Uşoare. Supunerea faţă de Marele Dumneavoastră Eu Ascuns e doar un prim pas făcut pe drumul înţelegerii acestei noi vieţi, dar nu trebuie să aruncaţi peste bord ştiinţa dumneavoastră conştientă şi facultăţile raţionale. Obligaţiile personale care vă revin ca membru al unei societăţi

convenţionale, respectul pe care trebuie să-l manifestaţi faţă de drepturile celorlalţi, supunerea faţă de legile civile şi faţă de legile moralei îşi găsesc echilibrul propriu nu în Marele Eu Ascuns, ci direct în facultăţile raţionale.

Maniacii sexuali, violatorii, obsedaţii sexuali sunt oameni care îşi lasă subconştientul să-i domine şi să le răpească întreaga personalitate. Alcoolismul este o boală care începe cu o senzaţie extrem de agreabilă de Unitate interioară pe care o creează primele pahare cu băutură.

Cea mai mare parte a exceselor, chiar şi excesele în muncă, sunt produse de maşinăria subconştientului uman, care spune în permanenţă fiecărui individ să se menţină pe poziţie şi să facă tot mai mult, din ce în ce mai mult. Pentru a scăpa de aceste năravuri – cum sunt fumatul fără măsură, excesele alimentare, consumul exagerat de somnifere – omul trebuie să facă un pas înainte, să deschidă o discuţie cu Eul său ascuns şi să-şi convingă întreaga personalitate că trebuie să înceapă să mai „reducă dozele" – nu brusc, ci progresiv. Orice progres şi orice moderaţie vin din spiritul conştient.

Paradoxul lui Emerson

Ralph Waldo Emerson, marele profesor de ştiinţe transcendentale şi scriitor, avea două maxime favorite. La prima vedere, ele păreau să se contrazică:

— *Oricine vrea să fie un OM trebuie să fie un nonconformist*.

— *Fiţi foarte atent la ceea ce vă doreşte inima*, *pentru că veţi obţine lucrul acela negreşit*.

Remarcaţi însă că Emerson, tot sfătuindu-i pe alţii să caute drumuri noi şi să se ferească de cele bătute, de cele convenţionale, insista asupra unei fraze foarte importante:

FIŢI FOARTE ATENT LA CEEA CE VĂ DOREŞTE INIMA

„Fiţi foarte atent" înseamnă să lăsaţi raţiunea să vă echilibreze personalitatea. „Ceea ce vă doreşte inima" este obiectivul iraţional pe care subconştientul şi-l însuşeşte ca pe un bun propriu. Atunci când subconştientul cuiva are posibilitatea să acţioneze nestingherit de raţiune, poate cu multă uşurinţă să provoace prăbuşirea respectivei persoane.

Dragoste la prima vedere

Un bărbat foarte frumos şi tânăr se întâlneşte cu o foarte tânără şi frumoasă fată. Este o dragoste la prima vedere, deci evident o

dragoste care vine din subconştient. Frumosul Henri nu vede decât frumuseţea fetei: el nu remarcă lipsa ei de instrucţie şi nici faptul că părinţii fetei vorbesc o franceză incorectă. Caroline se îndrăgosteşte de Henri pentru că e un tip „cu şcoală” şi pentru că arată bine, fără să mai ţină seama că junele bea prea mult şi e cam cartofor. Dragostea şi-a făcut drum neîngrădită, dar în scurt timp căsătoria lui Henri cu Caroline s-a destrămat.

Prea adesea subconştientul va permite să aveţi o mare bucurie şi o fericire durabilă pentru ca apoi să vă lase să cădeţi. Evident că raţiunea pură şi logica nu pot duce nici ele nicăieri, dar ele nu pot să vă expună singure la deziluzii neaşteptate şi abandonuri dureroase.

Vorbăreţul respingător

Raymond X. spune despre sine însuşi că e un „palavragiu”. El ştie că vorbeşte întruna şi îi place să declare că „nu se poate opri”. Constrângerile din *subconştientul* său, e adevărat, au făcut din el un vorbitor neobosit, însă lipsa de orientare a spiritului său conştient nu l-a transformat într-un simplu „flecar”, ci mai curând într-un pisălog respingător. Pentru toţi, el nu găseşte decât un singur subiect de conversaţie: un straniu regim alimentar graţie căruia îţi recapeţi sănătatea bând timp de 40 de zile numai apă fără să mănânci nimic. Dacă Ray ar avea o sută de subiecte de conversaţie şi ar putea să aleagă de fiecare dată unul potrivit cu interlocutorul, nu numai că vorbăria lui n-ar mai fi dispreţuită, dar Ray ar fi chiar un conferenţiar interesant. Dar el continuă să-ţi împuie capul până la saţietate.

Thomas Wolfe

Thomas Wolfe, faimosul romancier din Asheville, N.C., resimţea o influenţă subconştientă teribilă în scrierile sale şi, în scurta sa viaţă, a scris mai multe milioane de cuvinte care nu au putut fi tipărite niciodată. El a mărturisit într-o zi că a scris o carte uriaşă „pentru a-şi publica cuvintele după metoda sa”. Ca şi mulţi alţi mari artişti, Wolfe a permis spiritului său conştient să dirijeze impulsurile ascunse spre obiective valoroase – în cazul său, rafinata artă a scrisului. Calitatea operei sale a însemnat mai mult decât o simplă compensare a unor „scrieri coercitive”.

Absenţa unei direcţii conştiente poate să provoace o moarte subită

Glenn McShane, un tapiţer expert, avea de parcurs distanţe foarte mari pentru a ajunge la casele de unde trebuia să-şi ia comenzile

şi măsurile. Glenn mi-a povestit că i se întâmpla des să conducă timp de mai bine de 20 de minute pe autostradă cu peste 110 km/h, fără măcar să vadă strada sau să fie capabil să spună ce anume a văzut, făcut sau gândit pe parcursul a 30 de km sau chiar mai bine. Maşinăria subconştientului său a condus în mod automat automobilul lui Glen… Şi alţi şoferi povestesc că li se întâmplă acelaşi lucru pe autostradă: să meargă mai bine de 30 de km fără să perceapă nimic în mod conştient.

Aceste isprăvi automate sunt cu adevărat senzaţionale şi semnificative în ce priveşte modul în care Eul-subconştient acţionează fără să ceară în niciun fel ajutorul spiritului conştient. Dar când e vorba de o „armă" mortală cum este automobilul nu trebuie să-i permiţi o asemenea funcţionare automată. Nicio persoană sănătoasă la cap n-o să-şi conducă automobilul pe jumătate adormită şi, în ciuda faptului că inconştientul a luat în sarcina sa în întregime conducerea în viteză a maşinii, riscurile care decurg dintr-o asemenea situaţie sunt uriaşe. Păstraţi întotdeauna o lucire de spirit conştient atunci când vă aflaţi la volan.

Toate excesele au nevoie de ajutorul spiritului Conştient

Hipertensiunea este una din bolile cele mai grave şi cele mai frecvente pe care le fac americanii. Iată un tânăr care locuieşte la periferia oraşului şi care are obiceiul să sape; dar el sapă în grădina sa cu atâta râvnă că ai zice că vrea să ajungă în China. El îşi foloseşte întreaga forţă la fiecare mişcare a lopeţii şi obosesţe foarte repede. Un alt om, obez, mănâncă atât de repede şi atât de nervos că nu se mai vede pe faţa lui niciun semn de plăcere: el pare să aibă ca unică preocupare dispariţia alimentelor din faţa lui. Un altul fumează ţigări: una după alta, atât de repede, atât de furios că prietenii l-au poreclit „fabricantul de cenuşă".

Bill, frizerul, mărturiseşte că „spiritul său nu încetează nicio clipă să lucreze". El spune că se simte de parcă ar avea „viermi în creier". Toată această nervozitate excesivă este dovada sigură a absenţei controlului asupra subconştientului. Şi, cum oamenii aceştia nu fac de fapt nicio crimă care să cadă sub incidenţa legii, excesele continuă.

Invitaţi conştientul să participe la tot ce faceţi

Dacă, la fel ca frizerul, puteţi să vă recunoaşteţi poticnelile şi să vi le mărturisiţi cu curaj, atunci aţi făcut un pas către echilibrul dintre Eul ascuns şi personalitatea conştientă.

Un alt mijloc bun este să vă număraţi abuzurile în momentul în care se produc chiar sub ochii dumneavoastră. Dacă nu puteţi dormi pentru că spiritul lucrează prea mult şi prea liber, spuneţi: *Destul*! şi pe urmă continuaţi să număraţi fiecare nou gând indezirabil care vă vine în minte.

Încercaţi să vă reamintiţi acest lucru de fiecare dată când simţiţi că vă cuprinde lenea şi când spiritul dumneavoastră conştient vă corectează pentru că subconştientul doarme. Străduiţi-vă să introduceţi în toate proiectele personale elemente de adevăr, bunătate şi frumuseţe şi nu lăsaţi niciodată în seama subconştientului numai latura estetică a fiecărei activităţi.

Pe scurt: Conştientul este întotdeauna băiatul de la birou al unei societăţi personale al cărei preşedinte este subconştientul. Dar obligaţi-l pe preşedinte să asculte ce spune băiatul de la birou de fiecare dată când serviciile lui sunt necesare.

ÎNCERCAŢI CONTACTORII!

Dacă sunteţi gata să fiţi cuprins de nervozitate sau de agitaţie necontrolată şi nemotivată, prietenii vă vor spune să vă relaxaţi. (Dar nu se vor gândi niciodată să vă spună CUM să vă relaxaţi.) Relaxarea este într-adevăr o stare combinată produsă de acţiunea mai multor maşini ale experienţei secrete a fiecăruia. Când aţi pus perfect în funcţiune întreaga dumneavoastră uzină secretă, puteţi să faceţi să funcţioneze întrerupătorul general rostind cuvântul *împreună* şi să vă relaxaţi imediat cu gândul „să vă purtaţi bine”. Dar mai înainte ungeţi, îndreptaţi, aliniaţi piesele fiecărei maşini individuale.

O dulce relaxare încercaţi această formă de relaxare: suspinul de uşurare. Un suspin nu vă va uşura chiar toate tensiunile, dar va contribui un pic ca să vă pună pe drumul relaxării. Chiar în acest moment – doriţi să suspinaţi? Foarte încet, spuneţi cuvântul de contact care produce un suspin:

Oh!

Dacă doriţi să suspinaţi şi să apreciaţi binefacerile suspinului, nu aveţi nimic altceva de făcut decât să spuneţi în şoaptă: *Oh* şi veţi suspina cu siguranţă. *Oh* este un contactor foarte eficace pentru că spiritul dumneavoastră conştient nu caută să-i ataşeze o semnificaţie anume. Acesta este modul de folosinţă pentru toţi contactorii: să încercaţi să nu vă gândiţi la ceea ce înseamnă cuvântul respectiv.

Declaraţi în mod conştiincios că doriţi să suspinaţi, admiteţi că

aveţi nevoie să suspinaţi şi spuneţi în şoaptă, foarte încet: *Oh*. Nu aţi suspinat? încercaţi încă o dată şi veţi suspina din nou. Rezultatul imediat al acestui test poate să vă mire puţin, dar nu întoarceţi spatele magiei acestui cuvânt. Repetarea acestui mic test vă poate ajuta să căpătaţi încredere în teoria Vieţii Uşoare.

Cum să ai o ţinută frumoasă

Câteodată, numele unei persoane în viaţă poate fi un contactor eficace. Aveţi tendinţa de a vă cocoşa, nu vă puteţi controla ţinuta şi staţi cocârjat? Amintiţi-vă de un prieten sau de o cunoştinţă pe care o admiraţi pentru prestanţa sa. Rostiţi numele acestei persoane pentru a pune în funcţiune maşina proprie de redresat ţinuta.

Poate să fie un bărbat pe care să-l cheme „Roy”, înalt, dar nu foarte frumos; mai important e însă faptul că îşi ţine spatele drept. Cunoaşteţi cu siguranţă o persoană, femeie sau bărbat, de acest fel. Spune încet: „Roy” sau „Grace” şi veţi remarca imediat că începeţi să vă redresaţi ţinuta complet: burta suptă, spatele ţeapăn ca un par.

Unii psihologi vor spune probabil: „Este doar un caz de sugestionare prin exemplu”. Să admitem că au dreptate. Maşinăriile Vieţii Uşoare nu au niciun fel de obiecţie contra sugestiei, a ştiinţei conştientului sau împotriva oricărui mijloc cunoscut prin care se pot obţine bune rezultate. Maşinile funcţionează cu ajutorul autosugestiei, al chimiei şi al fizicii la fel de bine ca şi cu ajutorul forţelor invizibile sau anonime. Important este aici un singur lucru: *să meargă contactul*.

El pune în funcţiune o politeţe imediată

Majoritatea cuvintelor de contact sunt verbe. Probabil din cauză că verbele presupun acţiuni directe. Dar contactor poate să fie oricare alt cuvânt.

Cuvântul de contact pentru politeţe este *Mic*. Un colaborator l-a descoperit într-o seară acasă la el în timp ce îşi nota câteva idei despre Viaţa Uşoară, tolănit într-un fotoliu confortabil. Se simţea extrem de bine, dar brusc şi-a dat seama că soţia lui era pe cale să se apuce să spele vasele în bucătărie. „Grea muncă după o zi încărcată! Ar trebui să fiu mai atent cu soţia mea”, s-a gândit el.

Căutând un cuvânt de contact pentru a face să funcţioneze maşina politeţii, el a murmurat *Mic* ca pentru sine şi s-a scufundat încet-încet în fotoliul său. După câteva clipe, s-a ridicat automat şi s-a dus la bucătărie. Pentru ca să-şi ajute soţia să termine de spălat vesela? Nu. Neştiind nici măcar ce făcea, s-a dus spre ea, i-a scos ochelarii, i-a

dus la baie – totul fără să spună nici măcar un cuvânt – a spălat lentilele şi le-a şters. Apoi s-a întors în bucătărie, i-a pus ochelarii pe nas tot în linişte, ca şi cum ar fi fost în transă. O clipă mai târziu era iar aşezat în fotoliul său din sufragerie. Ea s-a dus după el în living şi i-a spus: „E cea mai mare dovadă de politeţe pe care am primit-o în viaţa mea”.

Politeţea este o adevărată bucurie

Puteţi să gustaţi cu multă uşurinţă din plăcerile politeţii. Spuneţi Eului dumneavoastră întreg că în această clipă veţi fi extrem de politicos. Faceţi această încercare, fie că există sau nu lume în preajma dumneavoastră. Având în cap limpede obiectivul politeţii, spuneţi în gând: *Mic*. Lăsaţi-vă în voia lui. Nu vă faceţi niciun plan, nu vă gândiţi la nimic. Dacă sunt oameni în preajma dumneavoastră, mergeţi spre ei şi faceţi un gest atât de politicos încât să-i vedeţi uimiţi.

Puteţi să vă duceţi la telefon şi să chemaţi un prieten sau un străin şi, în limba zeilor, să-i mulţumiţi, să-l felicitaţi sau pur şi simplu să-i faceţi un compliment în aşa fel încât să aibă impresia că este cea mai importantă persoană din lume. Sau puteţi lua un stilou şi hârtie ca să scrieţi o scrisoare frumoasă şi bine adusă din condei debordând de amabilitate şi de iubire.

Este o plăcere să fii politicos. Încercaţi *Mic*. Încercaţi şi veţi fi omul cel mai distins din regiune.

Prelungirea unei senzaţii agreabile încă un test. Pentru acest test trebuie să vă simţiţi bine mai înainte să-l începeţi. Dacă nu, aşteptaţi o zi în care să fi dormit bine noaptea, să fi mâncat bine la prânz sau să fi primit un cadou care să vă facă plăcere. Pe urmă, folosiţi cuvântul de contact pentru a prelungi această stare extrem de agreabilă: *întinde*. Faceţi contactul şi aşteptaţi să vedeţi ce vi se întâmplă. O să vă surprindeţi gata să adânciţi cauza sau cauzele acelei stări în loc să vă risipiţi atenţia căutând noi distracţii şi noi neplăceri. Când nu veţi mai reuşi să prelungiţi această stare, cuvântul *întinde* o va face pentru dumneavoastră.

Acţiuni obişnuite pot fi contactori

Citind lucrurile acestea forţaţi-vă să zÂMBIŢI. Pe urmă, păstraţi acest zâmbet în timp ce vă gândiţi la duşmanul dumneavoastră, acela pe care îl urâţi cel mai tare şi pe care îl condamnaţi orice ar face. Apoi, zâmbind, încercaţi să uRÂŢI, încercaţi să invidiaţi, încercaţi să puneţi la cale o răzbunare sau să faceţi ceva rău. Acest test este un bun

exemplu pentru felul în care maşinăria invizibilă a experienţei dumneavoastră poate să neutralizeze cele mai rele apucături ale omului.

Un contactor similar este cel care declanşează maşinăria scrisului. Aproape toată lumea detestă să scrie. Unii ar prefera să sape puţuri decât să scrie scrisori normale prietenilor cărora le datorează afecţiune.

Contactorul pentru scris este RÂZI! Este destul de ridicol să râzi în hohote în orice moment, mai ales atunci când o faci în mod expres. Dar gândiţi-vă la acea scrisoare pe care de mult trebuia să o scrieţi, forţaţi-vă să râdeţi şi aşteptaţi-vă la o acţiune oarecare. Necesitatea există: datoraţi cu siguranţă cuiva această scrisoare. Râdeţi scriind fiecare rând. Râdeţi şi veţi găsi imediat ce trebuie să scrieţi. Râdeţi până la capăt şi va fi o scrisoare minunată. Iar dacă e vorba de o nuvelă sau de o poezie, va fi palpitant să scrieţi şi palpitant să citiţi ce-aţi scris.

Mâncaţi sandvişuri mari de Viaţă Uşoară

Un alt exerciţiu interesant este să citiţi pasaje din această carte, gândindu-vă la şi vorbind despre teoria declanşatorilor. Oare ideile pe care le găsiţi aici nu fac nimic pentru dumneavoastră? Nu vă ridică moralul? Nu vă destind? Nu vă făceare să întrevedeţi speranţa că veţi învinge necazurile vieţii? Deschideţi cartea la orice pagină şi aspiraţi în mod profund mesajul său.

„Împreună” e un cuvânt magic

Toţi oamenii care au ascultat punctele de vedere privind Viaţa Uşoară şi Teoria Declanşatorilor au încercat să le îmbunătăţească prin studiile şi experienţele inventate de ei. Câte unii, pe jumătate năuciţi, uitând toate celelalte indicaţii şi mijloacele adecvate, au folosit doar cuvântul *împreunăm* toate testele.

Ciudat, deşi *împreună* ar trebui să fie ultimul contactor folosit, el face minuni adesea când e folosit primul. Asta poate să fie din cauză că *împreună* este primul pas pe care trebuie să-l faceţi atunci când vă interesaţi de studiul complet al ştiinţei Vieţii Uşoare. Când veţi juca următoarea partidă de golf, spuneţi *împreună* înainte de fiecare lovitură pe tot parcursul jocului. Un om care a încercat această metodă a câştigat jocul pentru prima oară în viaţa sa. Un jucător submediocru şi-a depăşit toate performanţele folosind cuvântul *împreună*.

„Împreună” sporeşte vânzările

Grant Francis Shay, unul din primii reprezentanţi ai Centrului

Vest-American este un interpret remarcabil al principiului reprezentat de cuvântul *împreună* în raporturile cu clienţii săi. Dacă aţi fi avut prilejul să faceţi o partidă de golf cu Shay, aţi fi avut o revelaţie cu privire la bucuria pe care o poţi simţi în timpul acestui joc (care este mai curând un chin pentru majoritatea începătorilor).

Jucătorul de golf Shay vă face să vă simţiţi imediat *împreună* cu dumneavoastră înşivă, *împreună* cu partenerul dumneavoastră şi atât de *Unit* cu terenul de golf încât acesta pare să vă *aparţină*. Fiecare gaură este o călătorie spre Unitatea interioară, către destindere şi plăcere. Shay vă poartă pe drumuri şi peluze de parcă v-ar conduce prin dependinţele Paradisului.

Şi Shay vă va încredinţa, fie că lucrează, fie că se amuză, că nu încetează să-şi spună în sinea lui cu fervoare: *împreună*. Şi dumneavoastră puteţi repeta *împreună*, cu generozitate, timp de un minut, o oră sau o zi întreagă. Faceţi acest lucru şi veţi vedea ce se întâmplă

CUM SA DESCOPERI COMORILE PIERDUTE

OBŢINE: Îndreptându-vă spre ocupaţiile dumneavoastră cotidiene, vi se întâmplă adesea să pierdeţi un obiect care vă e absolut necesar în muncă. Ajungeţi la clipa în care aveţi nevoie de el şi, spre uimirea dumneavoastră, nu-l puteţi găsi. Ridicol! îl aveaţi acum câteva clipe în mână. Ar trebui să fie sub ochii dumneavoastră, dar e de negăsit. Obiectul e lipsit de viaţă şi nu poate deci să plece singur şi să se ascundă. Dar unde este?

Unde Dumnezeului l-aţi pus? Unde eraţi chiar în momentul în care l-aţi văzut ultima oară? Scormoniţi în memoria conştientă şi, printr-un procedeu raţional, încercaţi să vă gândiţi unde aţi pierdut obiectul. Câteodată, în asemenea cazuri, raţiunea îşi îndeplineşte misiunea. Cel mai adesea însă, nu.

Ştiţi şi nu ştiţi

Continuându-vă cercetările, vă opriţi şi vă analizaţi. O voce interioară vă spune limpede că, în definitiv, ştiţi unde se află obiectul. Ştiţi sigur că ştiţi, dar nu puteţi spune unde este.

Acum, obiectul pierdut a devenit o sfidare. Vă enervaţi. Declaraţi că nu aveţi de gând să lăsaţi lucrurile aşa. Căldura pasiunii se adaugă energiei puse în căutarea obiectului. Cu suficient consum de energie şi cu suficientă pasiune puteţi în cele din urmă să-l găsiţi. Dar atunci când dorinţa a depăşit pragul de simplă necesitate, simţiţi în interior o

agitaţie şi o răscolire a forţelor care vă împing să regăsiţi obiectul mai repede. Examinaţi cinstit această stare şi va trebui să recunoaşteţi că sunteţi victima Lipsei de Unitate. Dacă aţi fost împreună cu propriul Eu în această căutare, ar fi trebuit să-l regăsiţi de mult. Absenţa Unităţii este lucrul care vă împiedică să regăsiţi obiectul.

Nu vă opriţi acum, continuaţi!

Agitaţia interioară care vă spune: „Nu te opri acum, continuă!” reprezintă un adevărat avertisment primit de la uzina interioară cum că maşina specială de regăsit obiectele pierdute e pe cale să intre în funcţiune. Prin experienţa conştientă nu aţi reuşit, dar mai există o lume întreagă de experienţe ascunse care vă stă în continuare la dispoziţie. Tot ce vă cere această maşină este să deschideţi contactul care trebuie să o pună în mişcare.

Experienţele au arătat că poate fi folosit drept contactor pentru maşina specială a experienţei care găseşte obiectele pierdute verbul *Obţine*.

Obiectivul dumneavoastră e clar. Ştiţi ce anume căutaţi. Credeţi că o parte din dumneavoastră ştie unde este obiectul. Spuneţi deci simplu: *Obţine* şi închideţi contactul. Nu vă gândiţi la semnificaţia cuvântului *Obţine*; rostiţi-l pur şi simplu fără să luaţi în considerare semnificaţia lui. Folosiţi cuvântul de contact în acelaşi mod în care folosiţi întrerupătorul de lumină. *Dar păstraţi clar în minte ceea ce doriţi să regăsiţi*.

Acum, renunţaţi la toate gândurile şi toate analizele conştiente. Lăsaţi-vă corpul moale şi spiritul în repaus. Pregătiţi-vă să deveniţi în locul unei fiinţe gânditoare un simplu automat. Brusc, veţi remarca faptul că vă deplasaţi într-o manieră stranie spre un loc neaşteptat. Şi iată că vă îndreptaţi braţul spre un teanc de hârtii sau că găsiţi o cutie al cărei sertar îl deschideţi ori împingeţi cu piciorul un obiect straniu şi, aproape imediat, obiectul pierdut se află sub privirile dumneavoastră.

Mai grozav decât raţiunea sau decât bunul-simţ

Aţi reuşit. Aţi găsit obiectul. O parte din dumneavoastră, mai puternică şi mai grozavă decât spiritul raţional, o maşină formată de propria dumneavoastră experienţă, pregătită pentru genul acesta de activităţi, a reuşit acolo unde metodele mai raţionale sau mai „înţelepte” au eşuat.

Într-o serie de o sută de experienţe folosite pentru a da de urma

obiectelor care nu puteau fi regăsite cu ajutorul raţiunii conştiente sau cu ajutorul memoriei, eşecurile au fost foarte rare.

A fost nevoie de o zi întreagă ca să găsească o revistă „pierdută”.

Un participant la o asemenea experienţă a povestit ceea ce la început a părut a fi un eşec. Căuta o anume revistă, de care era sigur că trebuia să se afle pe undeva pe jos, în subsolul casei. Cum nu reuşea să o găsească prin metoda obişnuită, el a recurs la cuvintele de contact, cerând maşinii sale de experienţe să-i vină în ajutor. Timp de zece minute s-a învârtit fără niciun scop, nepăsător şi fără griji, aşa cum cere metoda. Dar nicio revistă nu şi-a făcut apariţia. Atunci, o voce interioară i-a spus: „Renunţă la căutare, nu o poţi găsi în momentul acesta”. Şi a renunţat.

Dar în ziua următoare a găsit revista la masă la biroul său din oraş! Evident, maşina nu-l putea ajuta să găsească revista în subsolul casei pentru că ea nu era acolo. Ea nu putea nici să-l facă să se ducă în oraş în acel moment pentru că era prea departe. Dar în tot acest timp, ea a ştiut unde este revista, în timp ce spiritul conştient al omului nostru nu ştia.

Singura magie în care vi se cere să credeţi este magia *experienţei* proprii. Dacă aţi avut în mână un lucru pe care l-aţi pierdut într-un mod oarecare, era tocmai experienţa. Experienţa este întotdeauna la purtător. Nu există nicio posibilitate să o pierdeţi, ea trebuie să rămână cu dumneavoastră. Dacă spiritul conştient nu o poate manevra aşa cum face cu alte experienţe, nu există totuşi niciun motiv ca să renunţaţi să o folosiţi

Lupta cu sine

Când cercetăm incidentul cu obiectul pierdut, putem descoperi multe lucruri care privesc cele două părţi ale noastre aflate în conflict. Cu siguranţă că nu pierdeţi un obiect „în mod special”. Ar fi o prostie. Dar atenţie! în ceaţa cercetărilor frenetice, vă surprindeţi că vă acuzaţi de prostie, de lipsă de eficacitate sau de a fi un factor perturbator. Nu vă simţiţi nebun sau frustrat? O greşeală e o greşeală şi vă necăjeşte mult, dar, cu toate că ne place să considerăm că greşelile noastre sunt simple accidente care nu depind de noi, noi ştim foarte bine că, dacă s-a săvârşit o eroare, atunci ea ne aparţine în întregime. Ea a venit din noi, noi am făcut-o. E o insultă, o acuzaţie, o pedeapsă pe care, în mod pervers şi inexplicabil, ne-o administrăm singuri.

O viaţă plină de greşeli

Iată o dovadă zdrobitoare a înclinaţiei omului spre independenţă. Anumite persoane comit cu mult mai multe greşeli decât altele. În mod inevitabil, ele înghit o porţie mai mare din neajunsurile independenţei, iar nemulţumirea şi auto-pedepsirea însoţesc acest fenomen. Dacă cineva ar putea să treacă prin viaţă fără să săvârşească vreo greşeală, atunci ar fi cu siguranţă vorba de o Persoană Armonios Construită, o persoană pe deplin fericită. Dar independenţa este tentantă şi ne înşală făcându-ne să săvârşim diverse greşeli în fiecare zi. Păcate „scuzabile", le-am putea noi numi, dar toate sunt erori care ţin de *felul nostru de viaţă*, deci serioase şi, în consecinţă, sunt scump plătite.

Mai înainte ca magicul contactor *Obţine* să poată să pună în mişcare maşina de găsit obiecte, trebuie să vă supuneţi. Trebuie să credeţi în propria dumneavoastră experienţă, trebuie să credeţi în propria dumneavoastră peonalitate, trebuie să credeţi că nu sunteţi „doi", ci o singură persoană. Aceasta este supunerea faţă de Ceva Mult mai Mare, idealul dumneavoastră de UNITATE INTERIOARĂ.

Când sunteţi împreună cu dumneavoastră înşivă, experienţa – chiar şi cea dobândită prin erorile comise – este gata să îndrepte greşelile şi să anihileze răul pe care vi l-aţi impus singur. Maşinăria este aici. Recunoaşteţi prezenţa şi eficacitatea sa. Folosiţi-o în mod conştient: ea nu poate înşela.

Această maşină e uşor de controlat

Maşina experienţei folosite pentru găsit obiectele pierdute sau rătăcite este una dintre cele mai uşor de controlat pentru simplul motiv că majoritatea oamenilor au nevoie de ea de mai multe ori pe zi.

Exemplul clasic este cel cu profesorul care, neatent, îşi caută ochelarii şi care în final îşi dă seama că ei sunt acolo unde trebuie să fie: pe nas. Dar literalmente milioane de oameni care au nevoie de ochelari ca să citească îşi caută frecvent port-ochelarii.

El se află întotdeauna undeva la vedere, dar asta nu-l ajută prea mult pe cel care caută. Posesorul îl caută în locurile obişnuite: pe masă, în buzunar, pe birou. Nici urmă de ochelari sau nici urmă de port-ochelari. El încearcă să-şi amintească unde se găsea sau unde stătea când şi-a scos ochelarii din toc, dar această metodă nu merge întotdeauna. *În sinea lui*, ştie unde e obiectul şi asta face ca situaţia să fie cu atât mai enervantă pentru că memoria sa inteligentă refuză să-l ajute.

În buzunar, în coşul de hârtii, în cutia de ţigări sau în punga de la băcănie

Unele raporturi spun că adepţii Vieţii Uşoare au folosit cuvântul de contact *Obţine*: „Mă credeţi sau nu, am găsit tocul de ochelari în buzunarul de la pieptul vestei mele”.

„Mai aveam trei minute şi pierdem trenul. Încercasem toate metodele, dar nu reuşeam să dau de tocul de ochelari. La sfârşit, mi-am adus aminte şi am zis *Obţine*. *Dorinţa era* prezentă pentru că trebuia să ies cât mai repede pe uşă. M-am lăsat condus, am mers spre coşul de hârtii şi am regăsit tocul printre hârtiile aruncate”.

„*Obţine* m-a condus spre tocul meu de ochelari aşezat cu grijă în cutia mea de trabucuri, ascuns printre ele”.

„*Obţine* m-a condus spre sacoşa de piaţă şi într-adevăr acolo am găsit cheia de la casă”.

A găsit un bufon în pod

Un artist avea nevoie să ştie cum arată un bufon. A căutat în „cimitirul” său timp de o oră şi mai bine şi nu a găsit nimic. Era totuşi convins că avea unul prin casă. Îşi spuse *Obţine* imaginându-şi limpede obiectul. Imediat s-a simţit obligat să suie scara podului. Ochii i-au căzut pe o carte foarte groasă, o relicvă din anii studenţiei. „Am s-o deschid la pagina 567”, şi-a spus. „De ce, habar n-am, dar o s-o deschid la pagina 567”. Aşa a făcut şi a găsit imaginea de care avea nevoie.

Nu era chiar o minune. Maşina sa de regăsit obiecte pierdute a ştiut dintotdeauna că undeva în casă există o imagine a unui bufon de Curte. A fost doar necesar să o pună în funcţiune.

Şurubelniţa rătăcită de două ori

Un alt experimentator povestea: „Îmi pierdusem şurubelniţa şi aveam mare nevoie de ea chiar în acea clipă. Am spus: *Obţine*. Am fost automat obligat să mă îndrept spre marginea peretelui lung al camerei mele de la subsol. Am scos un suspin de uşurare şi mi-am amintit acum în mod conştient că acolo era locul unde o pusesem. Dar nici urmă de şurubelniţă! Ratasem în ciuda sistemului? Nu, mi-a spus o voce lăuntrică. Mai încearcă odată.

Am spus din nou *Obţine*, tot supus şi încrezător, şi am fost condus spre cutia cu obiecte diverse aşezată undeva pe jos. Şurubelniţa era acolo, deşi eu NU O PUSESEM ACOLO. Dar, în timp ce mă pregăteam să mă apuc de treabă la subsol, fratele meu meşterea şi el ceva. El aşezase şurubelniţa în cutie, iar maşina experienţei mele

inconştiente percepuse zgomotul căderii obiectului în cutie şi ştia unde să mă ghideze să-l găsesc.

Ei afirmă că citesc gândurile

Secretele Vieţii Uşoare fuseseră însuşite şi de un tânăr agent de asigurări pentru valori mari. El se amuza să facă demonstraţii pentru că *Obţine* este un cuvânt de contact care face posibile performanţe senzaţionale mai mari şi mai grozave decât cele care pot fi văzute la un spectacol.

Într-o zi, a întrebat-o pe şefa serviciului pentru clasarea documentelor de la biroul său ce anume o preocupă. Ea avea mare nevoie să găsească urgent un anume contract şi era aproape convinsă că fusese pierdut sau distrus. Prietenul meu a spus cu voce scăzută *Obţine* şi, pe urmă, uitându-se sus, spre ultimul sertar al fişierului, a rostit: „Deschideţi-l şi veţi găsi contractul: e ultimul document clasat”.

„M-am uitat deja, a zis şefa serviciului, şi în niciun caz nu poate fi în locul acela pentru că n-are cum să fie clasat acolo”. Dar a deschis totuşi sertarul în silă, a scos ultimul document şi s-a trezit în mâini cu contractul de care avea atâta nevoie. Prietenul meu s-a jurat că nu a ştiut niciodată unde este obiectul şi că nu a avut niciodată acces la fişier. „Am spus doar ceea ce maşina mea de găsit obiecte mi-a spus la rândul ei”, a explicat el.

Şi, pentru a-şi întări demonstraţia, în alte trei ocazii el a găsit locul în care se aflau diverse documente „pierdute”, care puseseră pe jar întreg serviciul Arhivă, înnebunit de căutări fără rezultat. În birou i se spune de acum tânărului adept al Vieţii Uşoare *„cititor de gânduri” şi* este suspectat că foloseşte trucuri de iluzionist profesionist. În realitate, el nu face altceva decât mici demonstraţii de Viaţă Uşoară.

Să-ţi rezolvi problemele dormind

Sunteţi confruntat cu o problemă complicată şi serioasă. Ştiţi că e bine „să treacă o noapte peste ea”, adică să aşteptaţi a doua zi pentru a lua o decizie. Foarte adesea, fără niciun ajutor, cuvântul contactor *Obţine* vă va ajuta să ajungeţi la o soluţie pur şi simplu „culcându-vă” cu problema în minte.

Asta înseamnă că subconştientul dumneavoastră va reflecta asupra detaliilor în timp ce dormiţi cu adevărat. Când este vorba de o problemă importantă, este întotdeauna bine să aşteptaţi un timp înainte de a încerca să o rezolvaţi în vreun fel. Este şi mai bine dacă vă spuneţi limpede în sinea dumneavoastră: *„Vreau să rezolv această*

problemă corect" şi să vă convingeţi apoi în definitiv că aveţi o maşină în uzina secretă care poate s-o facă, maşină pe care trebuie să o puneţi în funcţiune însă spunând *Obţine*, fără să vă gândiţi la semnificaţia cuvântului.

Cheia care deschide portofelul cumpărătorului

Acest secret a fost dezvăluit multor reprezentanţi ai Vieţii Uşoare ca să fie folosit atunci când întâlnesc cumpărători dificili, care se decid foarte greu. Trebuie să spui în sinea ta: „Vreau să găsesc ceea ce va deschide portofelul acestui om". Pe urmă, trebuie cuplată maşina de găsit obiecte rostind *Obţine*!

Cincizeci la sută din aceşti observatori au povestit surprinşi că au avut rezultate extraordinare. Conversaţiile treceau brusc de la tirul cu arcul la bowling, de la relaţii internaţionale la operaţiile spaţiale, la masonerie sau la oricare altă ocupaţie omenească mai ciudată.

Aceeaşi maşină care găseşte obiectele pierdute sau rătăcite rezolvă problemele, dă idei noi, te ajută să inventezi, pune la cale evadări, îţi găseşte vocaţia şi totul fără invocarea unor puteri miraculoase sau supranaturale.

CUVÂNTUL CARE COMBATE DUREREA

Cine îndrăzneşte să afirme că un anume lucru e imposibil? De comun acord, oamenii au decis că fericirea completă şi permanentă este imposibilă pe Pământ, că niciun om nu a reuşit să demonstreze, spre satisfacţia savanţilor, că ar putea fi în mod permanent fericit într-un mod absolut. Dar chiar în contradicţie cu ideea imposibilităţii fericirii, noi încercăm totuşi să găsim bagheta magică în stare să producă un astfel de fenomen sau formula secretă care ar putea să-l dezvăluie.

Păstraţi-vă atitudinea naturală, uitaţi-vă la uzina secretă a experienţei dumneavoastră ca la o simplă chestiune lipsită de semnificaţie şi rămâneţi atât de sceptic cât doriţi în ceea ce priveşte posibilitatea ca un singur cuvânt să pună în funcţiune o maşină personală invizibilă. Nu trebuie să credeţi poveştile pe care vi le-am spus, dar dacă vreţi totuşi să priviţi spiritul dumneavoastră în stare de veghe, mai devreme sau mai târziu tot veţi începe să faceţi teste şi experienţe personale; şi, pe urmă, încrederea se va instala probabil încet, încet.

Îşi taie unghiile de la picioare şi pleacă într-o călătorie

Am un prieten care spune că de fiecare dată când îşi taie

unghiile la picioare (o dată la două luni) face invariabil o călătorie. Fie că această călătorie e necesară sau nu, el o face.

Când preşedintele Theodore Roosevelt avea nevoie de un supliment de energie, se ducea la o chiuvetă şi se spăla pe mâini.

Milioane de femei care se simt nefericite sau deprimate se duc inconştient să-şi cumpere o pălărie nouă, o rochie nouă, ca să-şi revină. Cei mai mulţi dintre noi ştiu că, dacă ne îmbrăcăm cu hainele noastre cele mai bune, ne simţim imediat mai bine. Fie că acţiuni atât de simple pun în funcţiune maşinile, fie că există sau nu contactorii şi maşinile, trebuie să admitem cu toţii că ceea ce urmează ne este favorabil.

Există o maşină în uzina secretă făcută special ca să uşureze *durerea*. Contactorul care pune în mişcare această maşină făcând-o să-şi îndeplinească vitala ei misiune de a uşura suferinţa este cuvântul SCHIMBĂ.

Vreţi să scăpaţi de durerea de cap?

Dacă aveţi vreo durere pe care doriţi să o alungaţi, formulaţi mental cât se poate de limpede ideea şi spuneţi: „Am o durere de cap de care vreau să scap imediat!” (Fiţi bineînţeles sigur că vreţi să scăpaţi de această durere. Unele persoane sunt fericite când au o durere, se bucură de ea, ca să nu mai vorbim de faptul că în felul acesta au impresia că li se acordă mai multă importanţă). Ar fi deci preferabil – aşa *ar fi perfect*, de fapt – să credeţi că, zicând pur şi simplu *Schimbă*, dorind să fii uşurat de durere, durerea va dispărea aproape imediat. Dar poate e prea mult să vă cerem o asemenea *încredere* chiar în acest moment.

Cenuşa a devenit inofensivă

Tocmai părăseam biroul meu pentru a mă duce la o reuniune, la o adunare care urma să dureze toată ziua. Eram pe trotuar de câteva minute când ceva ascuţit mi-a intrat în ochi. În loc să mă frec la ochi şi să trag de pleoape, aşa cum faci de obicei când durerea e persistentă, am închis ochiul spunându-mi că vreau să scot din el imediat mizeria intrată acolo pentru că aveam de petrecut mai multe ore la reuniune.

Pe urmă am spus „Schimbă” fără să mă gândesc la semnificaţia cuvântului. Nu mă gândeam decât la necesitatea stringentă de a-mi aduce ochiul la starea lui normală. Câteva secunde mai târziu, am spus din nou „Schimbă” şi m-am odihnit câteva clipe. Pe urmă, am deschis încet ochiul şi AM CONSTATAT CĂ DUREREA ACEEA TERIBILĂ DISPĂRUSE. Nu i-am aplicat niciun fel de tratament şi m-am ferit să-l

ating şi cu batista.

După ce practic am petrecut o zi întreagă la reuniune, am ajuns acasă cu aproape douăsprezece ore mai târziu şi, pregătindu-mă să mă culc, m-am frecatla ochi şi JUNGHIURILE DUREROAIE AU REVENIT. M-am dus la oglindă şi mi-am scos cu uşurinţă obiectul din ochi. Era o bucăţică de cărbune cu un diametru de trei milimetri şi se aşezase într-o zonă insensibilă a pungii ochiului unde stătuse toată ziua. Maşina mea, ca să-şi facă treaba, împinsese această bucăţică de cenuşă într-o zonă insensibilă a ochiului. Am putut să o las să stea acolo fără să-mi facă niciun rău până când am avut posibilitatea să o scot afară cu grijă.

Insecta neagră avea aproape un centimetru

O menajeră povesteşte: „Ieşind dintr-un magazin pe stradă, o insectă mi-a intrat în ochi. M-am gândit că e vorba de o insectă datorită traiectoriei zborului său şi datorită senzaţiei de umezelă pe care o simţisem pe ochi. Am spus: *Schimbă*. Durerea şi senzaţia de jenă dispărură imediat. Când am ajuns acasă, am luat o lupă şi m-am uitat la ochi în oglindă.

Era o insectă mică, cu un corp nu mai lung de trei milimetri, dar cu o deschidere a aripilor de aproape trei ori lungimea corpului. Fusese prinsă în cutele pleoapelor mele într-un mod foarte ingenios. ACEASTĂ INSECTĂ FUSESE ÎN OCHIUL MEU timp de câteva secunde, iar cuvântul *Schimbă a* pus în funcţiune maşina mea care a preluat sarcina de a se ocupa de asemenea accidente. Eram sigură că insecta era vie atunci când mi-a intrat în ochi. Nu sunt sigură că murise în capcana pleoapelor mele, dar ea a fost pur şi simplu împiedicată să mă rănească la ochi. Eram atât de mulţumită când am scos-o pe «Doamna Insectă» din ochiul meu că nu am mai cercetat-o cu atenţie”.

Un instalator de ţevi controlează durerile de gută

Un instalator de ţevi povesteşte: „Suferam de hipertensiune şi medicul constatase că urina mea avea aciditatea crescută peste valorile normale. El mi-a prescris remedii împotriva gutei şi mi-a spus râzând: «începând din acest moment, degetele mari de la picioare vi se vor umfla şi veţi avea dureri foarte mari!»

Două zile mai târziu, am simţit o zvâcnire extrem de dureroasă în degetele mari de la picioare şi am început să mă tem că voi cunoaşte ororile gutei.

Dar am spus *Schimbaşi* durerea a slăbit chiar în aceeaşi clipă.

Cinci minute mai târziu, a revenit. Am spus din nou Schimbăiară să mă gândesc la semnificaţia cuvântului şi fără să-mi comand în niciun fel. Durerea a dispărut instantaneu. Maşinile automate au funcţionat aşa de bine şi de eficient din cauza acestei ameninţări cu guta, încât sunt convins că niciun remediu şi niciun tratament fizic nu ar fi putut s-o facă”.

Scepticii sunt convertiţi

Cum durerea este o senzaţie atât de obişnuită pentru oricare dintre noi, cuvântul *Schimbă* a fost folosit în mai multe experienţe decât oricare alt contactor. Testul se adresează părţii din noi care are nevoie de o confirmare.

Ei vor face acest test inspirat de teoria Vieţii Uşoare când vor vedea că remediile obişnuite nu funcţionează. Aceşti sceptici au colaborat bine şi la alte experienţe. Maşina care uşurează durerea şi cuvântul de contact *Schimbă* au făcut mulţi adepţi.

Patruzeci de cazuri în care durerile de cap au fost alungate

Mai mult de patruzeci de oameni suferind de dureri de cap neplăcute (nu cronice, ci întâmplătoare) au spus că durerile dispar imediat rostind pur şi simplu cuvântul *Schimbă* şi având încredere în cibernetica personală. Unele din aceste dureri dispar automat. Un lucru e foarte important în jumătate din celelalte cazuri: cuvântul de contact *Schimbă* plus încrederea şi dorinţa i-au împins să ia o sticlă de alka-selzer care conţine un anti-acid. Şi-au uşurat durerea printr-un mijloc conştient? Nu neapărat, pentru că mulţi dintre ei au mărturisit: „Ar fi trebuit să folosesc alka-selzer pentru a scăpa de durere, dar nu-mi trecea deloc prin cap. Viaţa Uşoară m-a făcut să mă gândesc la acest remediu şi, ţinând cont de el, am făcut exact ceea ce trebuia să fac”.

El s-a vindecat singur de boala fânului

O victimă a bolii fânului petrecuse douăzeci şi cinci de ani de agonie sezonieră. Auzind de Viaţa Uşoară, şi-a propus el însuşi să facă o experienţă. Avea o dorinţă nemaipomenit de puternică şi atinsese limita disperării. Simţea că nu mai suportă. Încrederea lui era serios zdruncinată pentru că încercase toate curele posibile fără niciun rezultat.

Specialistul în Viaţa Uşoară i-a spus de la început: „Afecţiunea dumneavoastră e mult prea gravă ca să speraţi că va fi vindecată doar rostind o dată un singur cuvânt – *Schimbă* – dar acest cuvânt, pornind

maşinile dumneavoastră interioare, ar putea să vă scape de o boală de care niciun tratament de pe lumea asta nu a reuşit să vă vindece. Rostiţi-l totuşi atunci când simţiţi următorul atac apropiindu-se”.

ŞI A REUŞIT.

Nu de la prima încercare, dar el a continuat să repete, să dorească şi să creadă măcar pe jumătate, la începutul fiecărui strănut şi de fiecare dată când trebuia să-şi sufle nasul. De prima dată însă de cum a folosit cuvântul *Schimbă*, nu a mai avut niciun atac atât de violent. Rezultatele, din ce în ce mai bune, i-au sporit încrederea şi, de şapte ani, el este COMPLET VINDECAT DE BOALA FÂNULUI.

S-a vindecat singur folosind maşinile experienţei proprii. O parte a acestei experienţe era conştientă într-o măsură la fel ca şi practicile unice la care recursese descoperind, de pildă, un nou mod de a strănuta în clipa în care strănutul se apropia.

Sistemul acesta asigură întotdeauna reuşita?

Durerea este răspândită în tot Universul şi are o mulţime de forme. Dacă folosirea cuvântului de contact *Schimbă* nu ar eşua niciodată, dacă lucrarea pe care o face el în mod natural ar fi întotdeauna perfectă, atunci toate bolile ar dispărea de pe faţa Pământului.

200 de succese şi 1.000 de experienţe

Două sute de persoane au experimentat cuvântul *Schimbă*. În jur de 1.000 de aplicaţii specifice ale acestui cuvânt de contact au fost cercetate. Două sute din aceste teste, cel puţin, au alungat durerile specifice fără ajutorul doctorului şi fără niciun fel de altă prescripţie a vreunui medicament.

Admiteţi cele opt sute de eşecuri; dar nu criticaţi sistemul DACĂ LIPSEŞTE DORINŢA sau dacă LIPSEŞTE ÎNCREDEREA, sau dacă formula de contact a fost pronunţată cu deplina conştiinţă a semnificaţiei sale ori dacă cine ştie ce altă eroare tehnică a fost comisă.

Şi cele două sute de succese? Niciunul din cazuri nu poate fi explicat printr-un alt sistem decât cel al Vieţii Uşoare care, atunci când este aplicat aşa cum trebuie, produce o stare magică de Unitate interioară care dă fiecărei maşini – fie ea ruginită şi neglijată – de uşurare a durerii o şansă minunată să funcţioneze bine.

A făcut să ţâşnească în afara lui durerea pe care o avea în piept

Raport: „De mai multe ceasuri, studiam durerea neplăcută pe care o aveam în partea stângă a pieptului. Ar fi putut fi inima? Nu, o

cardiogramă recentă arăta că inima mea era într-o stare perfectă. Era foarte neplăcut. Ce trebuia să fac? Mi-am adus aminte de cuvântul de contact *Schimbă* pe care mi l-aţi indicat ca remediu pentru durere. Doream cu adevărat să scap de această durere de piept pentru că mă supăra de multă vreme şi pentru că deşi nu era nici ascuţită, nici sfâşietoare, îmi dădea totuşi nişte junghiuri serioase. Învăţasem teoria dumneavoastră, aveam o oarecare încredere în ea. Am spus deci *Schimbă*. Instantaneu, am avut o revenire a durerilor care au durat mai multe minute. Când s-a terminat, durerea dispăruse pentru totdeauna".

Comentariu: Este foarte greu să apară reveniri ale durerii *în mod expres*; doar dacă subiectul foloseşte un agent fizic sau chimic. Dar adevăratul Eu secret interior ştie cum să facă o mulţime de lucruri pe care Eul conştient nu le poate face „la cerere"!

Uneori, poţi avea noi accese prin sugestie exterioară, aşa cum ai auzit sau ei văzut la alte persoane care au reveniri ale durerii. În acest caz, care a fost în amănunţime verificat, nu era nicio persoană în preajmă. Dar lucrul cel mai important era că *durerea a încetat şi nu a mai revenit de atunci niciodată*.

CUVÂNTUL MAGIC

CARE VĂ DUCE UNDE AVEŢI NEVOIE

MERGI: v-aţi găsit adesea în situaţia în care aţi avut imediat nevoie de un mijloc de transport. Nu aveţi maşină. Nu se vede niciun autobuz. Vă hotărâţi să luaţi un taxi, dar toate cele care trec sunt ocupate. Sunteţi deja în întârziere – trebuie să ajungeţi la destinaţie urgent. Ce e de făcut? Tabloul de control indică limpede: *Mergi*!

Aici, urgenţa a creat dorinţa clară. Vreţi să ajungeţi într-un anume loc pentru că *trebuie* să ajungeţi în locul acela. Obiectivul este cât se poate de precis: cunoaşteţi destinaţia, ştiţi unde trebuie să ajungeţi imediat. Dar *încrederea* a fost în mod provizoriu subminată de absenţa mijloacelor de transport. Minute preţioase trec sporind îndoiala.

În toate crizele de transport este de maximă importanţă să ai încredere. Poate că enumerarea numeroaselor mici miracole care s-au petrecut în asemenea cazuri vă va forţa să puneţi la cercare cuvântul de contact: *Mergi*.

MERGI te scoate din impas

Aceste incidente au avut toate loc în vecinătatea străzii 95 şi

Wood Street din Chicago sau în depourile de la Beverly Hills ale trenurilor care fac legătura cu Rock Island.

Adesea, sosit la depou, m-am găsit în situaţia de a nu putea ajunge acasă la mine la vreo cinci kilometri distanţă. Prea departe ca să o iau pe jos. Autobuzele pentru periferie merg foarte prost. Taxiurile sunt foarte rare. Uneori, se întâmpla să am o treabă urgentă şi să fie necesar să ajung acasă neîntârziat. În asemenea cazuri de extremă urgenţă am folosit cuvântul *Mergi* cu un succes incredibil. Nu pot să-mi aduc aminte de nicio ratare într-o situaţie similară. Cel puţin zece reuşite mi-au rămas în minte şi pe câteva dintre ele am să vi le povestesc aici.

Bunul Samaritean necunoscut într-o zi am coborât din tren după-amiaza devreme – o oră extrem de proastă pentru autobuzele care merg la periferie. Eram deja în întârziere pentru că aşteptam o vizită la mine acasă. Nu puteam să mă hazardez să merg cinci kilometri pe jos. Aşa că am zis cu voce joasă *Mergi* chiar cum am coborât din tren.

La marginea trotuarului mă aştepta o maşină. „Urcă, prietene”, mi-a spus şoferul. „Am să te duc acasă”. Nu-l recunoscusem, dar nu îndrăzneam să mărturisesc. Mi-a vorbit ca un frate plecat de multă vreme departe de familia mea şi de mine. Nu-mi dădeam deloc seama cine putea să fie. Dar eram mulţumit că mă ducea acasă – fără alte întrebări.

Locuri doar în picioare

Cu altă ocazie, în acelaşi loc, am spus *Mergi*. *A* reuşit şi de data asta – din toate punctele de vedere. Un camion cu sticle de lapte s-a oprit şi şoferul, Whitey Dubec, un tânăr pe care îl cunoşteam de mic, mi-a făcut semn să urc. Nu erau locuri prevăzute pentru pasageri şi am mers în picioare, cocoşat, sub acoperişul maşinii pe tot drumul până acasă. Dar am ajuns la timp.

Rocky a părut că iese din pământ

Camioanele servesc la transport, iar sistemul Vieţii Uşoare, când este folosit corect, vă procură lucrul de care aveţi nevoie. Într-o altă zi am spus *Mergi*, nevăzând niciun mijloc de transport la orizont, dar Rocky, vechiul meu prieten, reparator de acoperişuri, a apărut pe neaşteptate de parcă ar fi ieşit din pământ şi m-a dus acasă în camionul său descoperit, care avea un loc de rezervă pentru un singur pasager.

Pilotul de încercare a apărut de niciunde

Data următoare am fost adus acasă de Ambrose O'Connel care a apărut nu se ştie de unde. Nu-l mai văzusem pe Ambrose de opt ani. Pe drum, mi-a spus: „Sunt pilot de încercare pentru Nash. Acum locuiesc în Wisconsin şi sunt în drum spre casă. Nu ştiu ce căutam azi pe strada 95. Era ceva ce părea că-mi spune: «E un drum bun pentru probe»".

Patru oferte diferite de la patru şoferi diferiţi

Altă dată, trenul a ajuns în strada 95 la o oră infernală pentru transportul public. Dar trebuia să ajung urgent acasă. Eram încă în tren când am spus cu voce joasă *Mergi*. Am repetat cuvântul de patru ori. Cum am ieşit din gară, patru şoferi diferiţi, fiecare cu maşina lui, aşezaţi în faţa portierelor, au strigat la mine: „Vrei să mergi acasă?" Unul era fratele meu Jack, cu maşina sa, al doilea era nepotul meu John, care era şi el cu maşina, un altul era un vecin. A patra maşină avea un şofer pe care nu-l văzusem în viaţa mea. Le-am mulţumit tuturor şi m-am suit în maşina fratelui meu. Am ajuns fără întârziere acasă.

O înlocuire plăcută

Alte rapoarte sunt la fel de ciudate. „Tocmai spusesem cuvântul de contact *Mergi*, că o tânără, prietenă cu fiica mea, la volanul unui Cadillac, s-a oprit chiar lângă mine: «Tatăl meu trebuia să sosească cu trenul acesta, mi-a spus ea, dar văd că n-a venit. Vă pot duce până acasă la dumneavoastră»".

Cititorul va fi poate ispitit să creadă că şoferii de care v-am vorbit erau dintre cei care mergeau mereu pe acolo, ceea ce ar face ca şansele de a-şi întâlni prietenii să nu fie decât pure coincidenţe. Sau poate că un sceptic ar putea să se gândească: „Aceşti oameni erau atât de cunoscuţi, încât şoferul se putea oferi să-i ducă până acasă".

Dar o asemenea teorie nu poate să explice nicicum situaţiile accidentale.

Am făcut o plimbare, dar era târziu şi pentru masa de seară

Un obişnuit al căilor ferate a folosit şi el odată cuvântul *Mergi* şi o maşină care mergea în sensul opus celui în care voia el să meargă s-a întors brusc şi a luat-o înapoi. Femeia care era la volan i-a strigat: „Sunt deja în întârziere pentru masa de seară, dar se pare că aveţi atâta nevoie de un mijloc de transport că am să vă conduc până acasă". El a acceptat automat, fără măcar să se gândească să bâiguie obişnuitul clişeu: „N-aş vrea să abuzez…" (Când Viaţa Uşoară intervine, acceptaţi, nu vă-ncurcaţi în vorbe). Buna Samariteancă era Eunice C. şi o oră mai

târziu ea a fost apostrofată de soţul ei, prietenul meu John. „Am mâncat cu o oră mai târziu şi asta numai din cauza ta”, i-a spus el.

Când puneţi în mişcare maşina dumneavoastră de transportat prin intermediul cuvântului de contact *Mergi*, nu cereţi nimănui nimic în mod special, nu vă gândiţi la cineva anume, la niciun Bun Samaritean. Lăsaţi lucrurile să meargă de la sine şi aveţi încredere: credeţi!

Luat cu maşina de deputatul său

Un călător a povestit următorul fapt: „Deputatul Ed. Kelly m-a luat odată în maşina lui şi m-a dus acasă. Era pentru prima oară când tre’ ce-am pe strada 95, după şase luni”.

Dorea să vadă Aleea cu Stejari

Willi Milord, un profesor care locuia de când se ştia în Chicago, a oprit maşina într-o zi oarecare şi i-a spus unui trecător: „Ştiu că locuiţi la Peluza Stejarului şi e ceva în aer care îmi spune că aveţi nevoie de un mijloc de transport. Nu am fost niciodată acolo, cu toate că e la o distanţă de doar câţiva kilometri de aici. Vă pot duce până acasă şi pot să văd şi eu locurile”.

Au împărţit acelaşi taxi în mai multe ocazii, taxiurile au ajuns la staţie după ce alţi experimentatori au spus cuvântul magic *Mergi* şi s-au grăbit spre un taxi pentru ca să vadă că acesta fusese deja luat de altcineva. Dar de fiecare dată pasagerul care se afla deja pe bancheta din spate a spus: „Urcaţi şi împărţiţi taxiul cu mine”.

Cuvântul de contact a făcut rost de o maşină de împrumut şi nu de un taxi

Un altul povesteşte: „Odată aveam neapărată nevoie de un taxi. Nu se zărea niciunul. Incapabil să stau locului, m-am îndreptat spre o intersecţie foarte aglomerată. Niciun taxi. Deodată o maşină s-a întors în stradă aproape de mine.

Am văzut la bord ceva care semăna cu un contoar şi l-am întrebat pe şofer: «Maşina dumneavoastră este un taxi?» «E o maşină închiriată, mi-a răspuns el, dar dumneavoastră păreţi a avea nevoie de un mijloc de transport», mi-a spus şi m-a condus la destinaţie”.

Un răgaz de cincisprezece secunde

Nu mai aveam decât câteva minute la dispoziţie pentru ca să prind un tren în gara Washington D.C. Circulaţia era încurcată şi am comis greşeala să părăsesc taxiul la câteva case de gară, gândindu-mă că voi ajunge mai repede pe jos. M-am trezit în mijlocul unei străzi

foarte largi, încărcat cu o valiză îngrozitor de grea, încercând să mă strecor printre maşinile care mă înconjurau din toate părţile.

M-a cuprins panica: ştiam că nu risc numai să pierd tenul, ci şi să fiu lovit de o maşină. M-am destins şi am spus *Mergi*. Un poliţist spătos a venit repede spre mine, mi-a luat valiza din mână şi a început să-mi dea ordine ca la circulaţie. A încredinţat valiza mea unui hamal câţiva metri mai încolo. Am urcat în tren cu cincisprezece secunde înainte de plecare.

Este oare vorba de telepatie?

Prea multe evenimente au avut loc nu numai la Chicago, ci în toată ţara, pentru a mai pune în discuţie puterea cuvântului de contact *Mergi*, atunci când ai neapărată nevoie de un mijloc de transport. De mai multe ori experimentatorii şi-au pierdut temporar încrederea în cuvântul de contact şi au plecat pe jos în direcţia în care trebuiau să meargă. Dar ajutorul survenea de fiecare dată mai repede decât se aşteptau.

Ce explicaţie am putea găsi pentru modul în care funcţionează această magie? Este oare vorba de telepatie? Poate. Câţiva dintre Bunii Samariteni au mărturisit că s-au gândit la cei pe care i-au ajutat cu câteva clipe înainte să îi zărească. Probabil că telepatia funcţionează mai bine atunci când o foloseşte cineva care are încredere şi care a învăţat să se folosească de maşinile secrete din uzina sa interioară. Aceste maşini pot face aproape orice dacă au fost puse în funcţiune cum trebuie şi dacă au fost apoi corect conectate.

CUM SĂ VĂ ÎNDEPLINIŢI SARCINILE NEPLĂCUTE

Cuvântul de contact util atunci când aveţi de făcut un lucru neplăcut, care în mod conştient vă displace, este ADAPTEAZĂ.

Unele persoane mai în vârstă, bolnave de inimă sau împovărate de un exces de greutate l-au folosit cu succes ca să urce etajele când nu mai aveau încotro. Dacă nu vă place să urcaţi scările şi dacă doctorul v-a zis să nu le urcaţi sau s-o faceţi încet când n-aveţi de ales, spuneţi cu voce joasă *Adaptează* atunci când aţi ajuns în faţa scărilor.

SĂ URCI SCARA

Numeroase teste au fost făcute, iar rapoartele care au urmat sunau cam aşa: Nici măcar n-am gâfâit

„Am spus *Adaptează* la baza unei scări abrupte când mă îndreptam spre metroul aerian. Am urcat foarte repede şi, ajungând sus, am constatat că nici măcar nu-mi pierdusem suflul”.

O senzaţie de încântare

„Când am spus *Adaptează înainte* să încep să urc scara, m-am surprins făcând lucruri ciudate. Din când în când, mă opresc pe o anume treaptă şi respir profund.

Câteodată mă opresc pentru câteva secunde pe un palier intermediar. Alteori mă trezesc că mă gândesc la o mulţime de lucruri şi aproape uit de scară. Urc până sus fără efort şi, când ajung acolo, am o senzaţie de încântare”.

Prudenţă naturală

„Spun *Adaptează* atunci când trebuie să urc o scară şi constat că o urc mult mai încet decât pe vremuri. Nu numai că mi-am învins nerăbdarea, dar am început să apreciez plăcerea de a urca scările”.

E nevoie de ajutor?

Vi s-a recomandat adesea să nu mai munciţi aşa de mult în casă, în curte, în grădină şi mai ales să nu curăţaţi zăpada iarna. Prea mult efort şi, în special, prea mult efort depus pentru a face lucruri neplăcute vă pot provoca o criză cardiacă sau vă pot aduce într-o stare de epuizare.

„Angajează pe cineva” este sfatul prietenilor care vă vor binele. Este un sfat bun, cu condiţia să aveţi banii necesari ca să-l plătiţi. Găsiţi ajutor, dar asta costă. Dar fără bani aruncaţi şi fără om plătit, treaba trebuie totuşi făcută şi sunteţi singurul căruia îi revine această sarcină.

Spuneţi *Adaptează* atunci când nu este nimeni în preajmă ca să vă ajute să ridicaţi un obiect greu şi să vă transformaţi imediat în inginerul specialist care caută şi găseşte soluţiile tehnice pentru a deplasa obiectul. Eul dumneavoastră subconştient ştie cum să ridice obiectele grele fără să vă solicite peste măsură corpul.

Raport: „Oamenii mi-au spus că am muncit prea mult la peluza mea şi insistau că la iarnă nu trebuie să dau şi zăpada la o parte cu lopata. Ei nu ştiau că am învăţat să iubesc munca pentru că *Adaptează*, cuvântul de contact care pune în mişcare maşina mea de făcut treburile neplăcute, îmi dă o minunată senzaţie de Unitate atunci când fac lucrurile astea”.

A găsit trucuri noi pentru munca lui

„După o treabă deja terminată, m-am oprit ca să mă gândesc ce făcusem exact ca să o isprăvesc. Mi-am dat seama că făcusem o mulţime de lucruri cu totul altfel decât procedam de obicei. Mai întâi, m-am apucat să fac o mică operaţie căreia raţiunea mea nu-i acorda

prea mare importanţă. Pe urmă, la fiecare sfert de oră de lucru, pe măsură ce treaba înainta, lăsam ustensilele de care mă foloseam în mod obişnuit şi luam altele mai potrivite cu faza în care ajunsese lucrarea. Nu numai că noul instrument îmi lăsa muşchii care lucraseră până atunci să se odihnească, ci, mai mult decât atât, părea că le redă vigoarea şi energia pe care o risipisem până atunci. împărţind o muncă sâcâietoare în mai multe secvenţe, care cereau şi participarea altor părţi ale corpului meu, am obţinut un randament mai bun şi nu am mai fost niciodată obosit la sfârşit.

Oameni mult mai tineri şi mai puternici decât mine au recunoscut că DETESTAU literalmente să tundă iarbă şi să cureţe zăpada din faţa casei cu lopata. Asta înseamnă că pur şi simplu nu au descoperit încă minunile cuvântului de contact: *Adaptează*".

Comentariu: Dacă prea puţine părţi ale corpului dumneavoastră sunt „bucuroase" că participă la anumite munci, celelalte părţi vor fi geloase şi ofensate pentru că nu sunt folosite. Dacă corpul dumneavoastră vă cere în mod conştient să vă dăruiţi toată experienţa şi competenţa într-o anume muncă, partea dumneavoastră ascunsă îşi va arăta imediat recunoştinţa făcându-vă să vă simţiţi nemaipomenit.

Cuvântul de contact pentru a reprima agitaţia este: ACOPERĂ

„Nu alergaţi după femei şi după tramvaie. Vin altele într-un minut" – stă scris pe o veche şi hazlie carte poştală. Dar tramvaiele sunt pe cale de dispariţie şi nu trec în fiecare minut.

Un om de afaceri care face conştiincios experienţe ca să studieze Viaţa Uşoară a găsit cuvântul care pune în mişcare maşina care reprimă agitaţia inutilă.

În numeroase cazuri, s-a surprins că se grăbea, că era gata chiar să alerge ca să ia trenul care duce în oraş. „Este aproape o chemare, spune el. MĂ SIMT OBLIGAT SĂ ALERG, deşi ştiu că nu am niciun motiv. Ştiu, de asemenea, că n-o să mai fie un tren nici peste un minut şi nici măcar într-un ceas.

Evident că ar fi trebuit să plec mai devreme, dar puţini sunt oamenii care fac ceea ce ar trebui să facă".

Acest om nu are nici măcar o condiţie fizică bună. îi trebuie cel puţin o jumătate de oră ca să-şi revină chiar şi după o cursă scurtă. Acum îşi spune că pur şi simplu vrea să revină la normal şi rosteşte cu voce scăzută: *Acoperă*. Agitaţia, sufocarea şi tulburarea fizică îi dispar în mai puţin de un minut.

Acoperă este cuvântul de contact pentru a potoli agitaţia.

Povestea unui caz: Un individ, cârcotaş de felul lui, a văzut că, de fiecare dată când se pregătea să se certe, oricare ar fi fost subiectul disputei, tensiunea lui creştea într-un mod îngrijorător. Simptome: nervozitate bruscă, voce tremurată, furie şi o formidabilă durere surdă în ceafă.

A fost sfătuit să spună *Acoperă* atunci când remarca singur că alunecă în starea de agitaţie care precedă orice discuţie mai aprinsă. I s-a spus s-o facă chiar dacă pandaliile îl apucaseră deja.

I-au plăcut întotdeauna disputele, iar acum poate porni o discuţie fără să se mai teamă de consecinţe. El nu mai explodează dacă spune la timp *Acoperă*, ci îşi susţine punctul de vedere cu o logică de fier, cu un comportament şi o voce de un calm fără egal. Dacă uită să pună în funcţiune la timp maşina sa de micşorat agitaţia, dacă se enervează, el poate să revină rapid, aproape imediat, la starea normală, rostind simplu cuvântul de contact: *Acoperă*.

Povestea altui caz: Un om care avea afaceri importante se pregătea să devină orator. De la primele încercări, a constatat că vocea îi tremură, că respiraţia era prea scurtă, că i se înmuiau genunchii şi că o slăbiciune îngrozitoare se instala în corp de îndată ce se găsea la tribună.

La discursul următor a spus cu voce joasă *Acoperă*, de cum a simţit că agitaţia interioară începe să-şi facă de cap. Era îngrijorat de ce se putea întâmpla. A spus *Acoperă* chiar în timp ce se ridica de jos şi se pregătea să-şi înceapă discursul. Totul s-a petrecut normal, fără nicio urmă de teamă sau de panică.

NOTĂ: Teama este cauza cea mai frecventă a agitaţiei: teama de eşec, teama de a-ţi pierde femeia, teama de a fi ridiculizat sau insultat, teama de a nu putea arăta de ce eşti capabil într-o acţiune dată. Dacă puteţi recunoaşte cinstit că vă e teamă (unora le e teamă să recunoască faptul că le e frică), trebuie să admiteţi şi aici că NU SUNTEŢI ÎN ARMONIE CU PROPRIUL EU. Recunoaşteţi acest adevăr simplu şi chiar dacă teama va persista, vă veţi simţi instantaneu mai bine.

SA VA AFUNDAŢI ÎN UNITATEA INTERIOARĂ

O persoană cinstită, care îşi face lectura cu voce tare pentru ambele sale personalităţi, cea conştientă şi cea subconştientă, poate pronunţa cu fermitate următoarele cuvinte: „Ştiu că am în interiorul meu două elemente ale unei singure persoane, cu un nume care este

acelaşi cu numele meu, John Smith. Eu nu sunt doi John Smith. Această combinaţie de trup şi suflet cunoscută sub numele de John Smith îmi aparţine mie şi numai mie. Spiritul Meu Conştient este destinat să-mi conducă gândirea şi voinţa. Eul Meu Subconştient este destinat, prin natura sa, să-mi conducă senzaţiile, gândurile şi voinţa inconştientă pentru a acumula şi a înmagazina toată experienţa pe care o pot lua din viaţă, fie că este reală, fie că este imaginară.

În natură nu există nimic ostil sau contradictoriu în raport cu cele două aspecte ale mele. Dumnezeu nu m-ar fi creat dacă nu ar fi fost posibil să trăiesc alături de mine într-o uniune perfectă a vieţii mele superficiale, a vieţii mele conştiente cu viaţa mea secretă, subconştientă.

În ciuda oribilei evidenţe istorice care demonstrează că aproape fiecare om ce a trăit vreodată pe Pământ şi-a împărţit fiinţa în două tabere duşmane, capabile să ducă un război continuu, mai uşor sau mai violent, împotriva lui însuşi, nu este necesar ca aceasta să mi se întâmple şi mie. *Eu sunt în mod legal şi logic numai UNUL*. Unitatea este PreDestinarea mea şi Destinul meu Imediat, iar Acel Ceva Mai Mare din mine pe care l-am cunoscut dintotdeauna este aici. Cheia Vieţii Uşoare este UNITATEA mea cu mine însumi!”

Tehnica „Alphonse şi Gaston” pentru a produce Unitatea interioară

Comparaţi relaţiile care există între conştientul şi subconştientul dumneavoastră cu relaţiile dintre cele două faimoase persoane: Alphonse şi Gaston. Aceşti doi francezi sunt mereu politicoşi. Fiecare încearcă să se plaseze pe sine în planul secund: „După tine, dragul meu Alphonse”, spune Gaston, iar Alphonse îi răspunde: „Nu, te rog, mai întâi tu, dragul meu Gaston”. O să constataţi că în timp ce sunteţi atât de generos cu Eul subconştient, sub-Eul dumneavoastră va face un salt încercând să depăşească această extraordinară politeţe ca să-şi demonstreze capacitatea de cooperare cu Eul conştient.

Strângeţi mâna celuilalt Eu

Strângeţi mâna cu dumneavoastră înşivă nu aşa cum aţi face atunci când întâlniţi o persoană cu care aţi avut o dispută, ci aşa cum aţi face-o atunci când întâlniţi un prieten pe care nu l-aţi mai văzut de mult. Sub-Eul vă va răspunde cu amabilitate şi cu un elan entuziast care vrea să spună: „Şi tu eşti un om de toată isprava!”

Vorbiţi-vă fără jenă, expuneţi-vă slăbiciunile conştientului în public; confesiunile sincere nu vă vor face să treceţi drept o fiinţă slabă. Eul secret se va grăbi să dea explicaţii pentru lucrurile pe care le spuneţi, pentru a vă apăra conştientul care se mărturisește cu umilinţă. Explicaţiile lui vor ţâşni la suprafaţă cu o forţă pură. Pentru că Eul-subconştient, neştiind mai multe despre sine decât Eul conştient, nu-i va permite fratelui său să-şi facă singur un rău în ochii lumii.

Cum vorbeşte Alphonse cu Gaston

Conştientul, Alphonse, îi spune inconştientului, Gaston: „Ai intenţia să ţii un regim de slăbire?" Gaston răspunde: „După dumneavoastră, dragul meu Alphonse!" Dar Alphonse insistă: „Tu, mai întâi, dragul meu Gaston. Refuz chiar să mă gândesc la acest regim dacă nu eşti întru totul de acord!" La început, Gaston e uimit. Nu vrea să ţină imediat un regim aşa de strict. Din punctul lui de vedere ar fi mai plăcut să continue să mănânce şi să devină din ce în ce mai gras. Lui îi place să mănânce cu frenezie şi se bucură chiar şi de indigestii. Dar, mai-nainte de toate, el este un tip politicos. „Dragul meu Alphonse, murmură el, te iubesc mai mult decât orice pe lumea asta, chiar mai mult decât mâncatul. Dar, spune-mi, chiar crezi că e nevoie de regim alimentar?" Iar Alphonse, conştientul, îi spune acum lui Gaston (subconştientul): „Dragă prietene, dragă jumătate a mea, cred că e necesar. Dar nu voi face nimic în sensul acesta dacă tu nu eşti alături de mine, dacă nu suporţi şi tu tot ceea ce este necesar ca să ţii un regim".

Amândoi ezită şi se complimentează pe rând într-un dans al politeţii în care fiecare ar vrea să fie mai puţin important decât celălalt, până când, într-un târziu, Gaston hotărăşte: „Alphonse, conştientul meu Alphonse, chiar îmi place disciplina asta pe care ne-o propunem împreună. Îmi place tot atât de mult pe cât te iubesc. Acum că fiecare dintre noi ştie ce doreşte celălalt, să începem să ţinem regimul"!

Dacă vreodată aţi ţinut un regim important cu succes, sau o cură de dezintoxicare pentru fumat sau alcoolism, sau aţi renunţat la dulciuri ori la oricare alt lucru de care făceaţi abuz, proiectul respectiv nu a fost oare precedat de o asemenea conversaţie superamabilă pe care aţi purtat-o cu dumneavoastră înşivă?

Să creezi prin anticipare un paradis

Din nou Alphonse îi spune lui Gaston: „Dragă Gaston, am

cumpărat pentru tine un costum nou, foarte elegant, o pălărie foarte frumoasă şi o pereche de pantofi noi!” „Pentru mine?”, se miră Gaston. „Da, pentru tine, dragul meu prieten, pentru tine şi numai pentru tine! Gaston, hainele astea foarte elegante îţi vor fi livrate mâine”. Subconştientul Gaston este flatat şi îşi petrece ziua întreagă într-un paradis anticipat. Oh, dacă subconştientul dumneavoastră ar putea să capete obiceiul să anticipeze toate lucrurile bune care se vor întâmpla… binefacerile şi binecuvântările inventate şi create de graţiosul dumneavoastră Eu-subconştient, cât ar fi el de fericit!

În celebra bandă desenată, Alphonse şi Gaston sunt întotdeauna *îm preună*. Inspirat, desenatorul n-are nevoie să aducă în banda desenată niciun personaj nou, lucruri sau evenimente neobişnuite pentru a face acţiunea amuzantă şi plăcută. Cele două personaje sunt suficiente prin ele însele pentru a fi suportul unei poveşti extraordinare în care plăcerea se naşte dintr-o politeţe extravagantă. Iar pentru observator, Alphonse şi Gaston nu sunt cu adevărat două persoane diferite, ci un singur personaj, devenit miraculos de fermecător prin politeţea aproape fără cusur pe care o au unul faţă de celălalt.

„Fiecăruia ceea ce-i aparţine”.

Toate conflictele interioare provin dintr-o uzurpare săvârşită inconştient de către o parte a dumneavoastră înşivă faţă de cealaltă.

Părţii subconştiente îi lăsaţi de obicei în grijă activităţile naturale, cum ar fi digestia, creşterea, vindecarea, respiraţia, circulaţia sângelui.

Pe urmă, în mod bizar, o-ntoarceţi ca la Ploieşti şi nu-i recunoaşteţi niciun merit, nicio urmă de glorie.

După toate acestea, îi cereţi să vă asculte şi, câteodată, îl umiliţi în mod abject aservindu-l total.

Este capabil de o mulţime de treburi, dar mai-nainte ca el să-şi poată demonstra rezistenţa, partea dumneavoastră conştientă îl anunţă: „Sunt obosit!”

El poate lucra cu o viteză uimitoare, dar partea conştientă îi spune: „Nu pot să mă mişc atât de repede!”

Sufletul subconştient este dispus să uite orice jignire şi orice nedreptate venită din exterior, dar orgoliul conştient spune: „N-am să-l iert pe băiatul ăsta niciodată. Am să mă răzbun”.

Subeul adoră să improvizeze, după bunul plac, să se descurce în

orice condiţii. Eul conştient intervine şi spune: „Nu vreau să înnebunesc”.

Asociaţi subconştientul la planurile pe care le faceţi

Cât ar fi de simplu pentru noi înşine să ne reunim în interiorul nostru, să pătrundem în noua noastră viaţă fericită neumbrită de nimic, dacă am binevoi să lăsăm fiecare parte a noastră să-şi facă treaba care i-a fost destinată de natură!

Eul conştient repetă întruna: „Nu pot să fac nimic. Nu sunt un mecanism. Nu sunt dotat pentru matematici. Nu sunt bun de nimic!” Sub-Eul dumneavoastră se simte insultat şi e supărat de asemenea afirmaţii făcute în numele ambelor părţi. El ştie: „Împreună putem face orice, niciun obiectiv nu e prea dificil pentru a fi atins, nicio sarcină nu e prea grea”. Căci întoarse vastele regiuni rămase neexplorate din personalitatea dumneavoastră secretă vă puteţi aminti de fiecare experienţă la care aţi participat pe parcursul căreia aţi dobândit o înţelepciune nemărginită, multă îndemânare şi putere.

Conştientul dumneavoastră pare să vrea să stea deoparte pentru a trăi în Dezbinarea care nu înseamnă decât suferinţă. Eul secret doreşte însă să fie alături de partea conştientă, doreşte să facă lucruri importante, să împlinească opere măreţe. De ce să nu-l invităm să participe la proiectele noastre, la viaţa noastră?

Fiecare latură a dumneavoastră are partea ei de activităţi specifice. Conştientul poate vorbi, cu condiţia să găsească cuvintele potrivite. Subconştientul doreşte să se pună pe treabă, doreşte să-şi coordoneze puterea cu ajutorul intelectului conştient şi al voinţei, el doreşte să vadă înfăptuindu-se o Unitate fericită, o căsătorie perfectă între două părţi ale personalităţii dumneavoastră într-o *unică persoană radioasă şi fericită*.

CUM SA FACI SĂ DISPARĂ DEZBINAREA

Când vă ieşiţi din pepeni sau când slăbiţi hăţurile proprii într-un acces de furie necontrolată, nu vă simţiţi bine: *sunteţi mai rău*. Toată agitaţia emoţională care vă face să vă simţiţi dezbinat în interior este un pas făcut înapoi.

Iar atunci când nu există nicio criză vizibilă, de orice fel ar fi ea, cum ar fi durerea sau o spaimă bolnăvicioasă, în starea dumneavoastră aşa-zis normală, vă puteţi totuşi simţi bolnav. Nu e absolut necesar să fiţi victima tristeţii sau a depresiei, puteţi fi absolut normal şi, în ciuda acestui fapt, să fiţi foarte departe de un sentiment de pace şi de

bucurie. Amintirile unor necazuri şi sugestii negative vă înconjoară. Păreţi a fi un uriaş receptacul al tristeţii şi nefericirii. O parte are cauze personale, altă parte provine din surprizele nedorite pe care vi le face aproape fiecare persoană pe care o întâlniţi. Şi, bineînţeles, aveţi mereu nevoie de mai mulţi bani.

Suntem oare cu toţii meniţi Dezbinării?

Să nu numim această stare de lucruri, puţin plăcută, „nefericire”. Este mult prea normal, mult prea general să sugerezi suferinţa. De vicisitudinile vieţii scăpăm aproape toţi, dar prea puţini dintre noi sunt cu adevărat fericiţi, fie şi câteodată. Nu suntem nici trişti, cu toate că în mod permanent simţim difuz tulburarea şi neliniştea interioară.

Îi filează o lampă?

Această stare a personalităţii se numeşte Dezbinare. Când o altă persoană se înfurie foarte tare, recunoaştem cu toţii starea de Lipsă de Unitate în toată splendoarea sa. Maniile, nebunia, boala sunt toate manifestări ieşite din comun ale Lipsei de Unitate. Despre o persoană uşor ţicnită spunem: „Are o lampă care îi filează undeva” – cu semnificaţia că omul acela este pe cale să-şi piardă Unitatea interoiară. Da, este uşor să recunoşti Dezbinarea atunci când ea atinge cote maxime.

Dar admitem foarte greu că Dezbinarea are rădăcini în propria noastră personalitate.

Am constatat că numeroase acte de supunere pură tind să ne ghideze către pacea şi exaltarea personale.

Acum, că vă supuneţi unui Lucru Mai Mare, nu simţiţi o senzaţie de ameliorare? Ca şi cum ceva în interiorul dumneavoastră a fost spart şi, pe neaşteptate, a fost reparat? Nu simţiţi oare un aflux de sănătate şi de proaspătă mulţumire interioară? Ar fi trebuit să se petreacă în interiorul dumneavoastră ceva rău pentru ca să încetaţi să mai simţiţi această pace extraordinară. Dezbinarea era în dumneavoastră, probabil într-o formă benignă, dar va crea totuşi un soi de suferinţă. Pe urmă, graţie lui Dumnezeu, părţile separate s-au reunit într-un act de pură supunere. Imediat, bucuria s-a întors biruitoare şi v-a ajutat să vă reveniţi.

Dar nu pentru prea multă vreme.

Sunteţi oare „Dintr-o bucată”?

Un acces de invidie şi paf! Lipsa de Unitate este iar aici, iar bucuria a dispărut. Vă uitaţi la faţa unui străin şi nu vă place; ceva în

interiorul dumneavoastră s-a spart. Sunteţi criticat complet aiurea sau faceţi chiar dumneavoastră lucrul acesta altuia – demonul Dezbinării este din nou prezent.

Dezbinarea nu este o glumă. E un flagel universal. Dacă nu ar exista Lipsa de Unitate, am fi cu toţii înapoi în grădinile Edenului, trăind o viaţă magnifică în trupuri fără cusur, fără să cunoaştem nici durerea şi nici mizeria, teama sau nesiguranţa.

Ştim cu toţii că nu suntem atât de fericiţi pe cât ne place să fim şi nici atât de fericiţi cât am putea să fim. Continuă să ne lipsească lucrurile pe care le dorim, să dorim lucruri pe care nu putem să le obţinem şi să visăm să scăpăm de anumite mizerii de care nu avem cum să ne eliberăm. Da, suntem smintiţi, nu chiar ca nebunii, dar nici mult nu lipseşte, şi totuşi suntem ruinaţi de milioane de mici fisuri şi riduri care distrug armonia personalităţii perfecte.

Nu suntem făcuţi „dintr-o singură bucată".

Câteva cauze ale Dezbinării interioare

Unele dintre ele sunt moştenite sau deprinse în familie din cea mai fragedă copilărie.

Altele sunt preluate de la alte persoane pentru că aproape toţi oamenii pe care îi cunoaştem prezintă semne de suferinţă. Evident, un echilibru mental permanent nu mai e la modă. De fapt, dacă cineva ar manifesta un timp prea îndelungat un sentiment de fericire, am sfârşi prin a avea îndoieli în ceea ce-l priveşte.

Toţi suntem egocentrici într-o anume măsură

Ne temem de egocentric. El nu se gândeşte decât la propria persoană şi vorbeşte despre el însuşi ca despre o pasăre rară. Dar noi toţi suntem egocentrici într-o anume măsură. Omul care este întotdeauna prost dispus, gata să se certe, gata să contrazică, bosumflatul gata de luptă înainte să spună vreun cuvânt este un egocentric. În toate cazurile de egocentrism, găsim un fel de Dezbinare a celor două „suflete" personale la care Goethe făcea aluzie atunci când vorbea despre „războiul care bântuie individul".

Pretextele se găsesc în Viaţă

Este adevărat că viaţa însăşi oferă toate pretextele reale sau imaginare capabile să declanşeze războiul interior. Priviţi cu atenţie la necazurile obişnuite: dacă nu sunt ale dumneavoastră veţi râde, oricare ar fi persoana care le-a suferit.

Un experimentator mi-a scris: „Mă indispune foarte tare faptul

că atunci când mă duc în cartierul afaceriştilor mă surprind uitându-mă la feţele trecătorilor şi îmi dau seama că foarte puţini dintre ei îmi sunt simpatici”. Acest om suferă de o formă specială de angoasă universală: îi e frică de străini. Cuvântul de contact pentru a scăpa de frică este: *Anulează*.

Un altul declară: „Feţele oamenilor nu mă sperie niciodată, dar îmi e teamă să aduc înapoi la magazin un costum pe care l-am cumpărat, pentru că oamenii care mă vor vedea cu pachetul sub braţ au să gândească despre mine că m-am înşelat”. Aceasta este teama de ce cred oamenii despre noi. Cuvântul de contact protector este: „BLUF”.

Un altul spunea: „Am un joc favorit şi, fireşte, îl joc foarte bine. Dar atunci când am un meci decisiv cu un adversar neînduplecat, nu numai că mă simt încordat, dar nu mai sunt stăpân pe mijloacele mele!” Este teama stupidă de a nu fi ucis – spaima vânătorilor începători. Cel mai bun cuvânt de contact este în cazul acesta: *Există*.

CELE ŞASE MARI BREŞE TREBUIE ASTUPATE

Vă puteţi aminti numeroasele ocazii în care, fără niciun motiv aparent, v-aţi simţit curajos, încrezător şi fără griji? Bucuria vă era atât de mare încât eraţi ameţit de ea. Pe urmă, într-o clipă v-aţi amintit de nu se ştie ce spaimă sau de o apreciere negativă, sau de un preţ, sau de o pierdere şi momentul acesta de perfecţiune a DISPĂRUT! Atunci aţi fost răsplătit cu una din rarele perioade de fericire. Ce anume a stricat-o? Cine a stricat-o? Dumneavoastră şi numai dumneavoastră pentru că aţi evocat acea amintire neplăcută care v-a distrus bucuria. Aţi creat singur Dezbinarea şi nu era nicio nevoie să o faceţi.

Există oare două persoane diferite în acelaşi om?

Cu siguranţă că există! Deşi ele aparţin – amândouă – Eului dumneavoastră unic, persoanei capabile şi demne, despre care bunul-simţ afirmă că e una singură. Există cu siguranţă înăuntrul dumneavoastră două părţi ce par a fi destinate să poarte un război etern.

În mod conştient şi raţional v-ar place să vă simţiţi bine tot timpul. Este Eul conştient care vorbeşte. În mod subconştient, inconştient şi cel mai adesea inexplicabil, faceţi anumite lucruri ca să vă provocaţi necazuri cu tot dinadinsul. Este sub-Eul, Eul subconştient, acea parte din noi care în mod obişnuit se numeşte iraţional. Pentru că se atribuie cu uşurinţă eticheta de „iraţional” actelor subconştiente,

puteţi vă să spuneţi că nu sunteţi vinovat de faptul de a dori să fiţi într-o stare rea mai degrabă decât într-una bună. Ştiţi că sunteţi un om raţional şi o fiinţă înzestrată cu bun-simţ.

Dar este o mare eroare să numeşti Eul subconştient „iraţional”. Eul subconştient este în mod raţional iraţional. Din foarte multe puncte de vedere el este mai important decât spiritul conştient, este bunul dumneavoastră exclusiv, el nu aparţine nimănui altcuiva şi, dacă afirmaţi în mod conştient că sunteţi o fiinţă raţională, atunci, pentru logica lucrurilor, trebuie să spuneţi că această importantă parte din dumneavoastră, zbuconştientul, este şi el raţional, are la fel de mult bun simţ şi la fel de multă sensibilitate ca şi spiritul conştient.

Afirmaţi de la început că sufletul subconştient, oricât de oribile i-ar fi acţiunile, oricât de răuvoitoare i-ar fi mijloacele, este exact tot atât de raţional cât şi Eul conştient şi *poate chiar mai mult decât atât*.

CELE ŞASE MARI BREŞE

Din felul în care spiritul conştient se poartă cu cel subconştient, n-ar fi exclus să vă placă să recunoaşteţi că partea conştientă este cu mult mai iraţională, mai stupidă şi mai infantilă decât cea subconştientă.

1. Breşa măreţiei

Să vedem ce justificare există pentru o asemenea teorie. Există un uriaş dezacord între personalitatea subconştientă şi cea conştientă în ce priveşte măreţia, importanţa, experienţa, munca, competenţa şi puterea. Prin comparaţie, personalitatea subconştientă striveşte literalmente pe cea conştientă. În ciuda acestui lucru, partea stupidă a personalităţii, spiritul conştient, „raţional”, ignoră în totalitate importanţa Marelui Constructor, subsufletul subconştient şi îşi asumă în mod abuziv rolul de Mărturisitor, de Reparator al Greşelilor şi de Stăpân al Eului. Spuneţi: „Voi face cutare lucru”. Când folosiţi pronumele „eu” vreţi să spuneţi, indiscutabil, că Eul conştient va face un anume lucru. Dar principalul Constructor nu este conştientul, ci mai curând subconştientul. E de mirare în acest caz că adevăratul Eu se opune?

2. Breşa creditului

Există un mare dezacord şi în ce priveşte creditul. Spiritul conştient este deosebit de abil în a-i însuşi *meritul pentru fiecare lucru bun pe care l-aţi înfăptuit*. Sufletul secret doreşte în mod natural acea parte de credit care i se cuvine, dar o obţine prea arareori. În sistemul

subconştient, sălăşluieşte capacitatea de a *simţi*.

Meritul şi onoarea sunt lucruri care sunt *simţite*. Dar spiritul conştient *nu are nicio putere să simtă*; puteţi *gândi* cu partea conştientă, puteţi să vreţi, dar nu puteţi simţi nimic cu spiritul conştient. În ciuda acestui fapt conştientul dumneavoastră se mândreşte întotdeauna cu creditul obţinut pentru lucrurile bune pe care le faceţi. Eul subconştient este în felul acesta depreciat şi dezonorat. Aşa stând lucrurile, cum îl puteţi condamna că se poartă rău şi că încearcă să-l facă praf pe netrebnicul fără scrupule şi umflat de pretenţii care îşi însuşeşte tot soiul de merite pe nedrept?

3. Breşa acuzaţiilor

Există şi un mare dezacord în ce priveşte vina. Când ceva nu merge bine, Eul subconştient primeşte toate reproşurile. Ca orice persoană, sunteţi conştient că vi s-a întâmplat ceva neplăcut; dar spiritul dumneavoastră conştient poate să „raţionalizeze" imediat poziţia sa şi să vă demonstreze că nu este vinovat. Şi totuşi vina este prezentă.

4. Breşa naturii celor două suflete

Există un mare dezacord între natura conştientului şi cea a subconştientului. Conştientul este mereu în contact cu lumea exterioară de unde vin laudele, învinovăţirile, progresul şi recului, ştirile bune şi ştirile rele. Sufletul subconştient nu poate să ajungă la lumea exterioară în mod deschis şi nu poate să fie văzut sau auzit în mod direct de nimeni în afara dumneavoastră. Este întemniţat în închisoarea propriei persoane, nu are limbă şi niciun alt mijloc de a se face înţeles de oricine altcineva în afara dumneavoastră.

5. Breşa cuvintelor

Conştientul face un comerţ nebun cu vorbele. Cuvinte, cuvinte şi iar cuvinte! Câteodată cuvintele formează decizii despre care afirmaţi că sunt propriile decizii. Dar dacă hotărârea nu este o „emanaţie" a ambelor Euri, subconştientul va face tot ceea ce-i stă în putinţă pentru a o anula.

6. Breşa auzului

Sufletul subconştient aude fiecare cuvânt pe care îl spuneţi sau pe care îl gândiţi. Eul conştient este aproape neputincios când trebuie să spună cu precizie, clar şi complet care sunt senzaţiile intime, nenumărate şi complicate pe care le trăiţi. Astfel, sufletul subconştient este tot numai urechi atunci când este vorba de ce gândeşte sau ce

spune conştientul, în timp ce conştientul este aproape complet surd.

Misterul dedublării Naturii umane

Oare vreunul dintre noi şi-ar pune problema să afle de ce sunt în război cele două părţi ale noastre în cea mai mare parte a timpului? Adevăratul mister constă în faptul că cei doi monştri sunt capabili să trăiască în interiorul aceleiaşi persoane. Este misterul naturii umane; şi este, de asemenea, explicaţia stării universale de tristeţe acută care pare să stăpânească lumea. Războaiele cu bombe şi tunuri pot să fie declarate şi apoi pot înceta, dar războiul care există în străfundul fiinţelor omeneşti va exista mereu.

Şi totuşi, nu e obligatoriu să fie aşa. Nu există niciun om care să nu afle încă din viaţă ce este Paradisul. Într-o anume clipă el a avut momentele lui de bucurie în care a înţeles ce este Paradisul pe Pământ, fie prin explozii scurte de fericire, fie prin uşurarea unei greutăţi sau prin pacea care s-a făcut simţită în mod misterios într-o briză de parfum capricioasă sau prin miracolul unei feţe frumoase, prin sacrificiul unei iubiri sfinte sau în sute de alte moduri divine şi plăcute. Oricât de scurtă ar fi perioada de bucurie, ea este proba cea mai sigură că *senzaţiile omeneşti pot fi perfecte şi că omul poate cu adevărat să se bucure de cea mai bună condiţie pe care şi-o poate imagina*.

Începutul Vieţii Uşoare

Adevărata necesitate nu este aceea de a recunoaşte că Viaţa Uşoară este posibilă pentru toată lumea pe Pământ ci, mai curând, de a găsi cum se poate realiza continuitatea permanentă şi fără sfârşit a unei asemenea perfecţiuni.

Fără nicio îndoială, cel mai bun mijloc de a începe este să accepţi acest lucru: tratamentul obişnuit pe care propriul spirit conştient îl aplică personalităţii subconştiente este nemilos, nepoliticos, stupid şi *iraţional*. Dacă relaţiile dintre partea conştientă şi partea inconştientă ar fi *raţionale*, aţi admite că sufletul subconştient deţine partea cea mai mare a puterii şi a competenţei şi i-aţi acorda onoarea şi creditul meritate în toate acţiunile pe care le întreprindeţi. Nu i-aţi reproşa niciodată greutăţile şi eşecurile. Aţi încerca să înţelegeţi dorinţele sale, să-i descifraţi natura şi să-l folosiţi având faţă de el o atitudine de suverană şi totală încredere şi cooperare.

Cele două Euri sunt făcute pentru a lucra împreună

Cele două Euri care formează Eul unic sunt acolo pentru a lucra împreună. Apariţia celei mai uşoare urme de Dezbinare în

personalitatea dumneavoastră este un avertisment evident că cele două părţi, în loc să lucreze împreună, sunt pe cale să o ia fiecare în altă direcţie. Eul secret a suportat ani la rând insultele, tratamentele barbare, sfaturi şi predici stupide din partea Eului conştient, aşa că a strâns resentimente puternice vizavi de deciziile pe care le luaţi şi, ca atare, se face prezent prin obstacolele pe care le ridică în drumul dumneavoastră de îndată ce plecaţi într-o cruciadă pentru aşa-zisul „Bine" personal.

Acest Eu subconştient este puternic!

El poate câştiga un milion (de dolari).

Poate fuma douăzeci şi cinci de trabucuri pe zi.

Poate lucra o lună fără să se odihnească.

Vă poate împiedica să faceţi chiar şi cinci minute de muncă serioasă.

Vă poate îmbolnăvi foarte rău.

Vă poate vindeca de boli pe care medicii le consideră ca fiind incurabile.

Poate să vă ucidă.

Poate să vă salveze viaţa.

Înţeles şi folosit în mod convenabil, Eul secret poate realiza orice minune din domeniul posibilului.

Cele două părţi sunt blocate

Dar singurul lucru pe care Eul secret nu-l poate face singur este să vă aducă pacea și bucuria Vieții Ușoare.

Deşi spiritul conştient poate fi dezvoltat până la strălucirea pură ca să fie în stare să facă ORICE în domeniul său, *singurul lucru pe care spiritul conștient nu va reuși să-l facă niciodată singur este acela de a vă aduce pacea și fericirea unei Vieți Ușoare*.

Dar lucrurile trebuie să aibă o raţiune. Am avut acele scurte clipe de fericire perfectă, de eliberare de orice Dezbinare, de invulnerabilitate faţă de furie şi de frică. De unde vine această bucurie atât de perfectă pentru aşa de puţin timp? Ea vine din noi şi ea pare că vine din noi – ea este una cu NOI! Ea este recunoscută şi proclamată nu doar de unul din cele două Euri, ci de amândouă şi exact în acelaşi mod.

Ea este provocată de Eul conştient şi de Eul subconştient care au lucrat împreună într-o unitate magică pentru că, de fapt, nu există două Euri, doi sabotori reciproci ai planurilor făcute separat. În acest

moment de sfântă fericire, sunteţi o SINGURĂ PERSOANĂ, dotată cu o nouă superconştiinţă care planează deasupra tuturor spaimelor, a durerilor, a nefericilor, a *Dezbinărilor* de orice natură ar fi ele.

Când Dezbinarea pleacă pe uşă, Unitatea intră pe fereastră

Odată scăpaţi de Dezbinare, sunteţi dotat acum cu o nouă şi invincibilă calitate: Unitatea interioară.

Dacă întreaga Dezbinare ar putea fi înlăturată din personalitatea dumneavoastră în aşa fel încât să nu se mai întoarcă niciodată, aţi fi pentru totdeauna o „Persoană Armonioasă", imună la dezamăgiri, descurajare săli pentru condiţia pe care am putea-o numi „nefericire". Dacă aţi suferi o durere sau o pierdere, ele nu ar fi nicio întrerupere a noii fericiri pe care o trăiţi pentru că, din modul în care îi veţi face faţă, vă veţi da seama că aveţi mijloacele necesare pentru a le depăşi cu bine şi fără efort.

CUM SA ÎNVINGI SPAIMELE DE BAZĂ

Există patru spaime de bază: teama de oameni, teama de sine, teama de timp şi teama de teamă. Acest capitol vă spune care sunt cuvintele de contact care le pot combate.

1. Teama de oameni Critica

Criticându-i pe ceilalţi, exersându-vă abilitatea în a descoperi slăbiciunile şi defectele celorlalţi, pacea spiritului dumneavoastră va fi distrusă încet, încet. Dacă veţi continua să umblaţi pe acest drum, vă veţi priva în cele din urmă de toate bucuriile vieţii. Ungeţi cu grijă maşina care alungă spiritul critic, puneţi-o în mişcare cu ajutorul cuvântului de contact: LAUDĂ! şi cel mai mare duşman de azi poate deveni cel mai bun prieten de mâine.

Căutarea necazurilor

Căutaţi oare cearta, un motiv ca să vă plângeţi, orice ar putea să vă alimenteze furia? Veţi găsi ceea ce căutaţi foarte repede, iar singurul rezultat va fi că vă veţi simţi indispus când îl veţi găsi. Cuvântul de contact care face să dispară slăbiciunea este: ÎNCHIDE. Nu vă enervaţi atunci când găsiţi un foc abandonat pe alee, încercaţi mai curând să vă amintiţi când aţi aprins dumneavoastră ultima dată un asemenea foc.

Ranchiuna

Să păstrezi vie o ură moştenită de la părinţi sau să păstrezi ranchiună oamenilor este un lucru cât se poate de stupid. A fost probabil o vreme când asemenea lucruri aveau o oarecare semnificaţie; dar lucrul acesta vă creează un duşman care pătrunde în

mod constant în casa minţii dumneavoastră distrugându-i pacea. Povara unei ranchiune nu e uşor de abandonat. Există însă o maşină în Viaţa Uşoară care distruge vechile ranchiune: RĂSTOARNĂ, acesta e cuvântul său de contact.

Răzbunarea

Răzbunarea nu e niciodată dulce şi tulbură întotdeauna sufletul. Dacă v-aţi răzbunat măcar o dată în viaţă, atunci ştiţi lucrul ăsta. Dar şi mai rău, simplul fapt de a plănui o răzbunare sau de a te gândi dacă trebuie sau nu trebuie să te răzbuni poate să fie răscolitor. El răneşte pentru dorinţa de a răni.

Alungaţi răzbunarea din fiinţa dumneavoastră folosindu-vă de maşina care ştie cum să o gonească. Cuvântul de contact este: AFARĂ!

Firea respingătoare

Este foarte greu să fii şi să rămâi dezagreabil. Este foarte uşor să te faci plăcut oamenilor. Cuplaţi această maşină cu ajutorul cuvântului de contact: ZÂMBEŞTE. Nu lăsaţi niciodată un vechi prieten să vă spună: „Nu mai ştii să zâmbeşti?”

Discuţia şi contradicţia

Aceste trăsături de caracter presupun o dificultate încă mai mare decât simplul fapt de a fi respingător. Ele vă amăgesc cu promisiunea unei satisfacţii personale şi presupun o imensă cheltuială de energie mentală. Cuvântul de contact care porneşte maşina care blochează aceste tendinţe este: RENUNŢA. Când un automobilist îi spune agentului de circulaţie: „Aveţi dreptate, am greşit!”, agentul îi răspunde mirat: „Ar trebui să vă trimit să vă examineze un psihiatru în loc să vă ard o amendă”.

Necinstea şi nedreptatea

Lăsându-vă cuprinşi de aceste slăbiciuni, pierdeţi consideraţia tuturor. Deşi ştiţi că totul este rău, rău de tot, certificaţi totuşi războiul din fundul sufletului ca fiind justificat. Totuşi, simplul fapt de a fi tentat de hoţie dovedeşte că în interiorul dumneavoastră ceva nu este în regulă.

Maşina care reface dreptatea şi cinstea poate fi cuplată cu cuvântul de contact: RESTABILEŞTE.

Incapacitatea de a rezolva problemele

Probleme! Toată viaţa este plină de ele, dar ele nu reprezintă în mod obligatoriu necazuri. Maşina cu ajutorul căreia puteţi găsi soluţii poate fi manevrată cu ajutorul cuvântului de contact: OBŢINE. Adesea,

maşina dă răspunsul pe loc dacă e nevoie de un răspuns rapid. Alteori, ea poate aştepta până a doua zi dimineaţa. Uneori, ea este extrem de lentă, mai ales dacă problema este mai complicată. Acordaţi-i un pic de timp.

Teama de ridicol

Această slăbiciune împiedică pe foarte mulţi oameni să-şi atingă obiectivele. Le e teamă de acel corp invizibil care, de fapt, nu există: „Se spune”. Dacă „Se spune” ar exista cu adevărat, lumea nu ar avea nici şefi şi nici umoriști. Maşina care creează imunitatea la ridicol poate fi cuplată cu cuvântul: EXISTĂ.

Furia

Furia te slăbeşte fizic şi poate provoca uneori un şoc în sistemul nervos, şoc ce poate dura mai multe zile. În asemenea situaţii, e bine să vă verificaţi tensiunea. Cuvântul de contact pe care îl puteţi folosi ca antidot este: CLAR.

Nesiguranţa şi nehotărârea

Majoritatea oamenilor suferă de aceste două păcate ale Eului. Spiritul conştient, deşi se laudă faţă de cel subconştient cu curajul său, cu competenţa sa, nu mai poate păcăli pe nimeni atunci când e vorba să ia pe loc o decizie. Ascultă opiniile oricui fără niciun folos. Când partea conştientă ezită şi tatonează, marele Eu al personalităţii subconştiente refuză cu încăpăţânare să-l ajute. Această personalitate secretă ştie care este decizia corectă, dar, atâta vreme cât veţi refuza să o consultaţi sau să o onoraţi cum trebuie, nu vă va spune absolut nimic.

Trebuie să procedaţi astfel:

Mai întâi: să te supui acelui Ceva Mai Mare – Viaţa Uşoară. Pe urmă: să spui cu voce joasă: „Noi vrem să ieşim din această stare de nesiguranţă”. În sfârşit: cuplaţi contactul care pune în funcţiune maşina care distruge incertitudinea. Cuvântul este: AJUTOR.

2. Teama de sine

Ai

În medicina psihosomatică specialistul pune accentul pe faptul că spiritul poate avea mai mult de lucru cu un corp bolnav decât corpul însuşi. Dar un corp bolnav sau rănit este tot corpul dumneavoastră. În orice caz, cu sau fără acordul conştientului, el s-a îmbolnăvit sau s-a rănit pe sine.

A jucat fotbal şi accidentările l-au ocolit

Joey McN. După ce s-a îndoctrinat rapid cu principiile Vieţii Uşoare, a hotărât să le aplice, de îndată ce şi le-a însuşit, pe parcursul unui an întreg în care a jucat fotbal la un mare colegiu. El povesteşte: „Viaţa Uşoară m-a făcut să cred în imunitatea mea la accidente. Nu am lipsit niciun minut din niciun meci şi nu am părăsit niciodată terenul. Şi totuşi, am jucat împotriva unor echipe brutale şi dure, iar eu nu am avut nici măcar o zgârietură!”

Concepţia largă a Vieţii Uşoare presupune existenţa principiului conform căruia corpul cunoaşte tot ceea ce este de cunoscut în ce priveşte funcţiile chimice şi psihice. De asemenea, el ar trebui să ştie cum să stabilească un raport între aceste funcţii şi prezenţa greu de suportat a spiritului conştient care gândeşte în interiorul aceleiaşi persoane.

A SUPORTA este cuvântul potrivit aici. Corpurile noastre suportă pui şi simplu prezenţa simultană celor două spirite. Dacă în acest timp mecanismul spiritului conştient şi mecanismul spiritului subconştient reuşesc să se reunească făcând dovada unei încrederi reciproce şi a unei interdependenţe reciproce, ne vom găsi pe pragul Vieţii Uşoare.

Ca să faci podeaua să nu scârţâie

V-aţi observat vreodată încercând să nu faceţi zgomot în timp ce călcaţi pe o podea care scârţâie? Degetele mari şi muşchii picioarelor caută să calce parchetul şi, în acelaşi timp, încearcă să pună surdină pârâiturilor. Corpul se leagănă delicat încercând să cântărească cât mai puţin pentru ca să reducă zgomotul şi o mulţime de alţi muşchi şi ligamente pe care nu le mai înşirăm aici să alătură acestei acţiuni pentru a face cât mai puţin zgomot posibil.

Spiritul dumneavoastră n-o să poată să spună niciodată că a procedat ca să nu se audă zgomotul. Spiritul dumneavoastră, oricât de bun observator ar fi el, nu va putea enumera niciodată toate mişcările pe care le-aţi făcut pentru a vă atinge scopul. Dar tot timpul, în interiorul dumneavoastră, acel Ceva Mult Mai Mare ştie ce face, iar spiritul conştient este atât de înţelept încât nu intervine.

Opriţi timpul

Teama de dumneavoastră înşivă se poate transforma într-un extraordinar atu atunci când viaţa vă este ameninţată; de exemplu, atunci când cele două părţi ale dumneavoastră reuşesc să evite un accident grav de automobil. În acest caz, voinţa de a trăi a cooperat

instantaneu cu spirtul. Spiritul vede pericolul şi îl semnalizează. Corpul, cu toate facultăţile sale invizibile, necunoscute, reacţionează într-o perfectă demonstraţie de Unitate cu Sine, cu reflexe atât de sigure, încât, pentru un moment, timpul pare să se oprească. Frânaţi, răsuciţi volanul sau faceţi o mulţime de lucruri de care vă veţi mira odată pericolul trecut.

Aţi demonstrat că puteţi învinge teama de dumneavoastră înşivă în cazul discutat. Şi vă întrebaţi singuri de ce trebuie să păstraţi spaime aidoma cu cele enumerate în continuare.

Boala şi durerea

Fie că boala şi durerea vin din interior sau din exterior, nu uitaţi că există o maşină în uzina dumneavoastră secretă a cărei treabă este să alunge durerile. Cuplaţi-o cu ajutorul cuvântului: *Schimbă*.

Dacă maşina nu se pune imediat în funcţiune, spuneţi *Schimbă* de mai multe ori. Încercaţi să spuneţi: *Împreună-Schimbă* sau *Schimbă-împreună*. Nu încercaţi în niciun caz să observaţi dacă durerea dispare imediat. Spuneţi doar: *Schimbă* şi nu vă mai gândiţi la ea. Boala sau durerea au avut probabil nevoie de mult timp ca să se formeze şi pot avea nevoie de un timp egal ca să dispară.

Lucruri uitate, obiecte pierdute

Fiţi atenţi data viitoare când vi se întâmplă să uitaţi ceva important sau să pierdeţi un obiect foarte util şi o să identificaţi, după ce veţi reflecta atent, o stranie bătaie de joc în interiorul personalităţii dumneavoastră care vă face să uitaţi unde aţi fi putut să puneţi obiectul. Deci, pentru că aveţi posibilitatea să vă siliţi să uitaţi sau să vă obligaţi singuri să pierdeţi obiectele, ar trebui să aveţi şi posibilitatea să evitaţi aceste greşeli. Cuvântul de contact *Obţine* este de mare ajutor în asemenea cazuri.

Obţine şi maşina de regăsit obiectele pierdute au ajutat-o pe o femeie să scape de obiceiul foarte neplăcut de a pierde şi de a rătăci diverse lucruri. Când maşina sa de a regăsi obiectele a fost în cele din urmă adusă într-o stare de funcţionare perfectă, ea a descoperit că „cineva” îi dicta sistematic *o a doua impresie* asupra spiritului său conştient, de fiecare dată când punea vreunobiect pe undeva. Pe urmă, maşina a fost dotată pentru a face să funcţioneze în mod normal memoria, iar obiectele rătăcite erau de-acum găsite rapid.

Teama de funcţiile corpului

Deşi puţini dintre noi pierd timpul ca să gândească cum faci ca

să îndoi un deget, există multe alte funcţii ale corpului care fac obiectul interesului şi al intervenţiei spiritului nostru. O ceartă petrecută în timpul mesei poate să vă provoace un ulcer.

Într-un moment sau altul al vieţii noastre, rebelul din interiorul nostru ne atacă fără somaţie. Dacă este constipaţia rezultatul unei spaime de propriul nostru corp sau un resentiment faţă de oricine altcineva, ori o combinaţie rezultată din aceste două stări de fapt, e un lucru care are mai puţină importanţă. Dar este o adevărată nenorocire.

Un succes senzaţional obţinut cu: RĂSUCEŞTE

O mulţime de anchete arată că s-au obţinut rezultate cu adevărat senzaţionale cu ajutorul unui simplu cuvânt de contact.

În toate aceste exemple, condiţiile necesare pentru o automatizare personală sunt indiscutabil reunite.

Dacă CREDEŢI în maşina dumneavoastră interioară şi în sensibilitatea ei, tot ceea ce trebuie să faceţi pentru a produce efectul dorit e să spuneţi: RĂSUCEŞTE.

„O să mi se întâmple ceva neplăcut”.

Uneori, vă vedeţi ca într-un film murind de cance pe patul unui spital sau lovit de un atac de inimă la volanul maşinii proprii. Fatalitatea acestor „premoniţii” constă în fotografia mentală. Subconştientul, prost dirijat, înnebuneşte şi poate lua o asemenea imagine drept obiectiv. Prin mijloace ascunse el poate să transforme imaginea în realitate.

IMPORTANT: Ştergeţi din spiritul dumneavoastră orice imagine neplăcută încă de la apariţia ei. Cuvântul de contact pentru a face lucrul acesta este: ANULEAZĂ.

Egoismul şi egotismul

Adesea „raţionăm” ca să devenim egoişti. Ne transformăm în maniaci care delirează şi vrem să ne demonstrăm că suntem cineva. Cu egoismul luat dreptobiectiv, puternica noastră personalitate subconştientă se oferă de obicei să coopereze doar pentru a aduce tulburarea în întreaga noastră persoană. Astfel, ajungem „morţi după bani”, „morţi după relaţii”, „morţi după publicitate” sau adoptăm orice altă formă de ţicneală. Cuvântul de contact pentru maşina care îndreaptă această oribilă stare este: ÎNŢELEPT.

Oboseala

Cuvântul de contact pentru această senzaţie de extenuare este: MIŞCĂ. Acelaşi cuvânt vă va ajuta să scăpaţi de lipsa personală de

organizare, la fel ca şi de imposibilitatea de a ieşi din casă pentru a pleca la serviciu în mai puţin de o oră.

3. Teama de timp

Sufletul subconştient, în rolul său pervers de „duşman interior”, încearcă abil şi continuu să se folosească de timp pentru a dezorganiza vieţile noastre şi pentru a distruge armonia interioară.

Temporizarea

Amânarea eternă a treburilor, pasivitatea şi tendinţa de a aştepta ca lucrurile să se aranjeze de la sine provoacă multă agitaţie, autoreproşuri şi suferinţă.

Cuvântul de contact care ucide temporizarea este: ACUM. Un avocat foarte admirat de judecători, de clienţi şi de un public este foarte cunoscut sub numele de dl *Acum* McPherson.

Lenea

Lenea vine, în majoritatea cazurilor, din dorinţa fiecăruia de „a-şi omorî timpul”. Dar dacă există cu adevărat o modalitate de a „omorî timpul”, atunci asta nu se poate face decât întrebuinţându-l. Puteţi să vă faceţi din timp un aliat şi orice teamă de timp va dispărea din inima dumneavoastră. Pentru a goni lenea cu ajutorul maşinăriei automate din interior, folosiţi cuvântul de contact: UMBLĂ.

Sinclair Lewis era un scriitor tipic în ceea ce priveşte tendinţa de automatizare. De fiecare dată când soţia lui îi închiria pentru vacanţe o casă nouă, singura întrebare pe care o punea era: „Unde este locul în care voi lucra?”

Nerăbdarea

Nerăbdarea (în engleză, *impatience* înseamnă şi „non-suferinţă”) este cu siguranţă una dintre cele mai mari suferinţe. Pentru a înţelege cât de stupid este să fii nerăbdător (în engl. *impatient*!) încercaţi să vă daţi ceasul înainte sau să rupeţi câteva foi din calendar în avans într-un efort de a face timpul să treacă mai repede. De ce să suferiţi însă de nebunia nerăbdării când aveţi la dispoziţie o maşinărie automată făcută să dezrădăcineze această formă de autotortură? Cuvântul este: ÎNCET.

Teama de data limită

Marea majoritate a oamenilor nu se ocupă niciodată de data-limită şi, din acest motiv, cele mai multe comenzi sunt livrate cu întârziere. Dar alţii se tem atât de tare că nu vor reuşi să-şi termine treaba la timp, încât refuză sau evită să primească sarcinile obişnuite

producând tot soiul de încurcături.

Din fericire, sunt câţiva membri ai societăţii care respectă întotdeauna termenele care le sunt fixate lor şi altora şi merg prin viaţă fără să piardă niciun angajament. Este o mică minoritate care priveşte timpul ca pe un prieten apropiat şi care consideră că data fixată e un adevărat avantaj pentru a isprăvi o muncă. Cuvântul lor este: ACŢIONEAZĂ!

A ezitat şi a pierdut până când…

Iată un raport făcut de un om care pe vremuri se temea de data limită: „Datele-limită m-au înspăimântat întotdeauna şi am pierdut o groază de afaceri neasigurând o livrare rapidă. Dar când am început să folosesc maşina secretă pentru a învinge datele-limită, am remarcat că am început să-mi fac treaba într-un mod cu totul diferit. Terminam munca în toate detaliile în mintea mea mai înainte chiar să mă apuc de ea. Acum când cuplez maşina mea pentru data-limită spunând ACŢIONEAZĂ am chiar senzaţia că timpul se opreşte”.

Încă din tinereţe. Interesul renăscut pentru studii părea să dea tuturor o nouă perspectivă asupra vieţii.

4. Teama de teamă

Frica, un produs de temut, este încă şi mai alunecoasă decât timpul. Ne-ar place să punem mâna pe frică şi s-o sugrumăm până am simţi că îşi dă duhul, dar, când încercăm să o izolăm, nu putem identifica decât „un nimic lipsit de consistenţă”. Dar dacă teama obiectivă pare să nu fie o realitate perceptibilă, din contră, teama subiectivă – aceea care fierbe în interiorul dumneavoastră – este cât se poate de reală.

Tensiunea, hipertensiunea şi nervozitatea

Sunt cuvinte mai plăcute, mai fanteziste pentru a desemna spaima de frică. E mult mai simplu să spui: „Sunt nervos” decât să spui „îmi e îngrozitor de frică, dar nu ştiu de ce!” Maşina care reduce tensiunile de orice natură este pusă în mişcare de cuvântul ACOPERĂ. Mulţi indivizi care până mai ieri şi-ar fi ieşit din pepeni dacă auzeau o petardă sau dacă cineva în spatele lor zicea pe neaşteptate „Bum!” spun că, tot repetând relativ constant cuvântul de contact, nu mai sar în sus aşa, din nimic.

Grijile

Tentaculele grijilor ne pot atinge uneori din întâmplare, dar, într-o anume clipă din viaţă, ne înhaţă pe toţi.

Când sunteţi îngrijorat vă mărturisiţi grija câte unui prieten care vă spune: „Nu te mai supăra!” sau „N-ar trebui să-ţi faci griji!” sau se pune să glumească pe seama naturii stupide a grijilor dumneavoastră.

Admiteţi că un lucru anume vă necăjeşte, în particular, dar cea mai mare parte a acestei griji este *„teama de necunoscut”*, de surprizele neplăcute şi neaşteptate care vă pot prejudicia în mod grav şi de care, pentru moment, nu aveţi nici cea mai vagă idee.

Maşina echipamentului dumneavoastră secret, care poate să reducă în mod gradual grijile până la a le face să înceteze, este pusă în mişcare de cuvântul de contact: *Bluf*!

Un student care se temea să nu fie trântit la examene s-a prezentat cu maşina de distrus grijile pusă în funcţiune şi le-a trecut pe toate cu brio. Un funcţionar public condamnat să treacă prin detectorul de minciuni s-a lăudat [că a bătut detectorul cu ajutorul cuvântului: *Bluf*.

Gândurile negre

Unii sunt înclinaţi spre indispoziţie şi descurajare mai mult decât alţii. Ei adună gânduri negre fără niciun fel de motiv. Toţi am trecut prin asemenea stări şi ele durează uneori atât de mult încât şi uităm ce anume le-a provocat. Dar de ce să încercăm să explicăm o asemenea stare? Mai bine s-o alungăm de la început cu ajutorul cuvântului de contact: SUS!

Singurătatea

Singurătatea este un exemplu foarte bun pentru teama de teamă. Vă e frică să nu fiţi abandonat. N-aţi fi capabil să supravieţuiţi într-o societate care nu vă dă nimic de la ea.

Acum e posibil ca maşina dumneavoastră de alungat singurătatea, odată cuplată cu ajutorul cuvântului de contact *Mergi*, să nu vă aducă chiar de a doua zi o mulţime de prieteni în casă. Dar maşina vă va arăta care este cel mai mare prieten al dumneavoastră: celălalt Eu. Celălalt Eu, odată înţeles şi apreciat, vă va aduce automat inefabila pace a inimii care este Unitatea cu Sine.

Cuvântul de contact *Mergi* are reputaţia de a fi extrem de eficace dacă este folosit alături de *împreună*. Adică: *Mergi-împreună* sau *Împreună-Mergi*.

Frustrarea

Frustrarea este rezultatul direct al acţiunii Sufletului Numărul Doi (Marele Eu secret) care se întoarce împotriva Eului Conştient şi îi

anihilează puterea. În asemenea condiţii, niciunul dintre cele două suflete nu va reuşi „doborându-l” pe celălalt. Meciul interior este în acest caz în mod oficial un meci nul – frustrarea. Maşina care distruge frustrarea este pusă în acţiune prin cuvântul TERMINA.

Teama de eşec, conştiinţa laşităţii

Pentru a obţine un succes evident, noi suntem conştienţi că e nevoie de o sută de eşecuri. Dacă nu am avea mijloace să reducem această teamă care continuă să crească, ea ar sfârşi prin a strangula complet dorinţa de viaţă la oricare dintre noi. Cea mai mare parte a experimentatorilor care au folosit cuvântul de contact *Bluf* pentru a depăşi teama de insucces mărturisesc (şi se laudă) în mod public: „Sunt un laş, admit, dar vreau să fiu un laş care câştigă şi nu unul care pierde!”

MIRACOLUL SUPER-EULUI

Am auzit vorbindu-se de numeroase miracole care s-au produs atunci când credinţa, adevărata şi ferma credinţă, era prezentă. Credinţa singură, în multe cazuri, a fost suficientă pentru a face rost de bunul dorit şi necesar. În toate domeniile vieţii, omul care crede şi care nu s-a îndoit niciodată de sine se află în fruntea celorlalţi.

Ce înseamnă încrederea? Literal – cuvântul înseamnă *„a crede în”*. În ce? Asta înseamnă a crede în dumneavoastră înşivă. Până în prezent, raţiunea singură a fost capabilă să producă încrederea doar prin ea însăşi. Putem să ne demonstrăm faptul că trebuie să câştigăm, că e mai bine să câştigi decât să pierzi şi, pe urmă, după joc, nu mai contează cum pierdem. Spiritul conştient poate să indice marile direcţii ale credinţei, dar el nu vă poate ajuta să credeţi.

Personalitatea secretă, care este adevăratul Super-Eu, trebuie să provoace şi să menţină credinţa. Noi vom admite cu toţii, cu siguranţă, că dacă există credinţă, emoţiile sunt puse la încercare şi multe dintre ele sunt atât de subtile şi de complicate încât nu vom putea spune niciodată care dintre ele face mai mult pentru credinţă.

Întotdeauna prezentă în Viaţa Uşoară

Dacă putem să învăţăm cum se naşte credinţa în această parte a sufletului nostru, parte care este atotputernică, vom avea atunci şi acea specie de credinţă absolut necesară pentru a obţine Viaţa Uşoară.

Credinţa trebuie să fie prezentă în fiecare proiect, mic sau mare, trebuie să *ştiţi cu adevărat cum* să vă uşuraţi orice suferinţă sau să realizaţi orice vă puneţi în minte. *Şi veţi şti cu adevărat o dată ce veţi*

crede că ştiţi. Îndreptaţi-vă gândul spre obiectul rătăcit pe care încă îl mai căutaţi. Ştiţi că ştiţi unde este şi, cu toate că nu puteţi rosti sau formula în cuvinte locul în care se află… sunteţi convins totuşi că ştiţi care este răspunsul. Şi credeţi că ştiţi. Astfel, un studiu al anatomiei credinţei ar trebui să vă întărească urgent puterea de a crede.

În toate chestiunile în care este vorba de credinţă, spiritul conştient pus în mod adecvat în mişcare şi aflat într-o stare de sănătate foarte bună are întreaga vigoare a credinţei necesară pentru viaţă. Marele Eu Secret are însă o nevoie acută să-şi dezvolte credinţa.

Astfel, sufletul secret preferă formulele în locul faptelor. El adoră să vă joace feste pentru că în spatele acestor feste el vede principiul: cum – să ajungi – la – capăt. El adoră aparenţa, fie că o găseşte la un jucător de baseball sau la un speaker public. El adoră tabla înmulţirii, recunoscând că diversele formule matematice nu sunt decât mijloace de a ajunge la mii de răspunsuri. O formulă sigură este o formă de putere.

Sub-Eul e subjugat de ritualurile mărunte

Sub-Eul crede în putere. Ca un câine care practică tot soiul de ritualuri de specie inferioară în obiceiurile lui cotidiene, subconştientul şi toate celelalte faţete ale Eului ascuns sunt tentate de ritual atunci când este vorba de lucruri în care crede cu adevărat. Faceţi din această parte a dumneavoastră din ce în ce mai mult sclava unor formule în oricare dintre domeniile metafizic, fizic sau psihologic. Inginerul crede în rigla sa de calcul şi acest instrument îl transformă în mod subconştient într-un mare credincios.

Îşi ia cu şina rigla de calcul la reuniunile mondene

Un inginer mărturiseşte: „Iau cu mine rigla de calcul (este mică şi compactă) peste tot unde mă duc, în mod special la reuniunile mondene, unde, la prima vedere, s-ar părea că nu are cum să-mi fie de folos. Dar este un fetiş, un *porte-bonheur* care îmi dă o încredere extraordinară.

Bag mâna în buzunar şi o ating atunci când conversaţia deviază spre subiecte care mă depăşesc şi această încredere absolută în rigla mea de calcul îmi dă încrederea necesară pentru a putea aborda orice subiect, straniu, nou sau deconcertant. Crezând în ea în mod absolut, am ajuns să cred în mine în orice moment”.

„Pot să fac orice!”

Eul dumneavoastră secret crede mai uşor în obiectivele greu de

atins. Când a impuneţi un obiectiv „imposibil”, cum ar fi „am să câştig un milion de dolari 1 următorii cinci ani”, partea conştientă refuză să creadă într-un asemenea icru. Partea secretă, însă, ia o poziţie de mare deschidere în ceea ce priveşte cest subiect. Observând că partea conştientă poate dovedi că obiectivul este imposibil”, el începe să se bosumfle şi să se revolte şi astfel sunteţi împărţit 1 două. O parte din dumneavoastră regretă că a pus pe tapet problema.

Un bun antidot pentru defetism, în general, este declaraţia: „Pot să fac orice! ot să fac orice!” O asemenea declaraţie este în mod evident mai uşor de xeptat pentru Eul subconştient decât pentru cel conştient care, dacă este utorizat să aleagă între imposibil şi posibil, vă va descuraja cu siguranţă.

Exemplu: Când spuneţi: „În fiecare zi, pe toate planurile, trebuie să devin din; în ce mai bun!”, spiritul dumneavoastră conştient vă va răspunde întrebân-ii-vă: „Unde? Cum? Arată-mi dovada!” Dar dacă declaraţia este repetată de un lilion de ori, partizanii autosugestiei susţin că, în cele din urmă, adevărul îşi va ce loc, credinţa se va întări, iar *credinţa vă va face cu adevărat mai buni*. Există 1 siguranţă suficiente dovezi care arată că autosugestia este foarte eficace în uite cazuri şi pentru o mulţime de indivizi. Iar reflecţia asupra lui „auto” (sine-suşi) vă va arăta clar că există două părţi din dumneavoastră implicate în acest oces: partea c’ea mare, Eul-secret, şi partea cea mică, spiritul conştient.

Credinţa nu este un act conştient

Pe nedrept s-a spus despre credinţă că este un act conştient. Adevărata edinţă este un act în mod esenţial subconştient, secret, şi nu un produs alţiunii. Religia de care ţineţi cu atâta fidelitate v-a fost inoculată din anii cei ai fragezi, înainte de a atinge „vârsta raţiunii”. Conturând spiritul conştient, edinţa dumneavoastră s-a dezvoltat aproape complet în subconştient, care se aţă de ea cu o ardoare de nezdruncinat şi care nu vă va lăsa spiritul conştient zăbovească prea mult asupra nici unui dubiu.

Astfel, credinţa subconştientă este de mii de ori mai puternică decât cea inştientă. Obişnuiţi-vă să aruncaţi toate greutăţile credinţei în partea submştientă, în mod special acelea pe care spiritul conştient le denunţă şientat să le refuze. Când conştientul spune: „Nu pot exista farfurii zburătoare: ntru că tipul, distanţele, viteza şi limitele materiei nu pot justifica o asemenea orie”, răspundeţi-vă singuri: „Tot ce nu

reprezintă o contradicţie în sine este posibil”. Sau puteţi spune: „Cum ar putea miile de oameni care le-au văzut să se înşele?” Avansaţi un argument care să fie acceptat şi de partea logică: „Doar ca să ne amuzăm să spunem că cele două părţi ale mele cred în farfuriile zburătoare. Ce avem de pierdut?!” încercaţi atâtea experienţe câte veţi dori şi schimbaţi-le, pentru a retrage spiritului dumneavoastră conştient rolul de susţinător al credinţei şi pentru a trece credinţa în grija şi posesia Super-Eului.

CÂTEVA MIJLOACE LA ÎNDEMÂNĂ

PENTRU A ÎNCEPE SĂ CREZI 1

1. În toate chestiunile care se referă la credinţă, supuneţi-vă acelui Ceva Mai Mare Decât Dumneavoastră

Concentraţi-vă în mod special asupra bucuriei de a accepta lucrurile pe care spiritul conştient le admite cu dificultate. Pentru a căpăta o stare „de credinţă”, încercaţi să fiţi credul. Credeţi în ceea ce spun anunţurile publicitare şi spuneţi „da” oricărei plângeri. Credeţi „poveştile” tuturor, mai ales dacă asta nu vă costă nimic şi nu vă face să pierdeţi bani. Contrazicerea şi scepticismul, critica şi controversa sunt exerciţii de „lipsă de încredere”. Aceste defecte atât de constant şi de inflexibil practicate ne blochează facultatea de a crede.

2. Iniţiativa trezeşte credinţa, iar perseverenţa o face să crească

Puteţi declara în mod conştient: „N-am să pot să scriu niciodată o carte!” Gândiţi-vă la milioanele de oameni care au spus: „Am atâtea de povestit că aş putea scrie o carte!” şi care, totuşi, nu au făcut niciodată lucrul ăsta. În realitate, ei nu cred că ar putea să scrie o carte.

Dacă dumneavoastră, cu un aer degajat, o să credeţi că puteţi scrie o carte, apucaţi-vă de ea, începeţi-o, chiar dacă încrederea dumneavoastră în capacitatea de a duce la bun sfârşit o asemenea întreprindere nu există. *Începeţi-o* şi, din străfundurile fiinţei, se va aprinde întâia scânteie a credinţei. *Continuaţi* să o scrieţi, iar credinţa va creşte cu fiecare minut care trece. Invocaţi perseverenţa şi cartea dumneavoastră va vedea cu siguranţă lumina zilei. Şi întregul credit pentru treaba terminată trebuie acordat credinţei în dumneavoastră şi în capacitatea de a face ceea ce părea imposibil.

3. Abţineţi-vă să criticaţi şi credeţi măcar o jumătate de oră

Dacă vreţi să vedeţi cât este de uşor să faceţi să se nască o stare propice credinţei, cu prima ocazie abţineţi-vă în mod conştient să căutaţi defectele oamenilor şi ale lucrurilor în general.

Cu cât sunteţi mai inteligent, cu atât lucrul acesta vi se va părea mai greu de făcut, dar cu atât mai mult va fi mai benefică starea obţinută pentru armonia intimă.

Oricine poate să fie măcar pe jumătate un critic răutăcios şi să caute defectele. Face să renunţi din când în când în mod deliberat la atitudinea critică, la observaţiile neplăcute şi la vitejia intelectuală. Nu acţionaţi doar ca un nătărău, fiţi chiar un nătărău!

Dacă sunteţi foarte critic cu lecturile dumneavoastră, încercaţi să acceptaţi fiecare cuvânt ca şi cum ar fi un cuvânt din Evanghelii. Când un gest nefericit sau o greşeală stupidă a unui coleg de serviciu vă înfurie sau vă face să suferiţi, încercaţi să spuneţi: „El este îndemânatic, eu sunt stângaci!”

Credeţi din toată inima în fiecare lucru neadevărat şi în fiecare lucru adevărat pe care îl auziţi. Puteţi crede totul pentru măcar o jumătate de oră.

Evident, nu prelungiţi această experienţă toată viaţa, dar faptul că faceţi acest exerciţiu o jumătate de oră din când în când vă va întări în mod inevitabil credinţa. Astfel, aşa cum am văzut şi în capitolul despre supunere, credinţa nejustificată, invocând cu bună ştiinţă o degradare a inteligenţei, tinde să umilească Eul superficial şi produce, de asemenea, o Unitate interioară provizorie cu Sub-Eul. Dacă Sub-Eul este în acest caz convins că Eul superficial ştie că nu este adevărat, în viaţa normală el va crede bucuros că Eul superficial ştie ce e adevărat.

Profesorul îl îmbolnăvea

Un student extrem de inteligent scria: „Am un profesor care mă plictiseşte atât de tare încât simt că mă îmbolnăvesc. Nu ştie nimic despre subiectul pe care îl predă şi face tot timpul declaraţii şi emite opinii complet inexacte şi cel mai adesea complet false.

Sub un impuls oarecare am decis să cred, ori de câte ori am ore cu el, orice lucru ar spune. Nu era decât o oră pe săptămână şi m-am gândit că nu risc prea mult încercând.

Această oră pe săptămână a devenit acum pur şi simplu un paradis. Nu pentru că acum cred în prostiile pe care le îndrugă, ci pentru că acţiunea pozitivă de a crede a distrus tendinţa mea negativă de a critica.

CUM SA NE SATISFACEM TOATE DORINŢELE

Emerson spunea: „Fiţi atent la ce anume alege inima dumneavoastră pentru că lucrul acela îl veţi obţine cu siguranţă”.

El punea în evidenţă importanţa alegerii unui obiectiv bun, pentru că, dacă marele dumneavoastră subconştient doreşte un lucru rău, el va obţine acest lucru rău pentru întreaga persoană.

„FIŢI ATENT LA CE ANUME ALEGE INIMA DUMNEAVOASTRĂ!”

Şi-a dorit 500.000 de dolari

Luaţi cazul lui F.C., care era nebun după bani. El a decis că vrea să câştige o jumătate de milion de dolari în câţiva ani. Expresia „nebun după bani” îi convenea de minune; îşi dorea atât de mult banii, încât asta a devenit un soi de nebunie. A început să economisească fiecare bănuţ cu un zel vecin cu viciul. El s-a privat de mâncare, de ziare, de autobuz şi de orice distracţie.

În mai puţin de un an, spiritul său de economie devenise atât de avid, iar dorinţa sa atât de uimitoare, încât multe ore suplimentare şi o mică investiţie i-au procurat fondurile necesare pentru a deschide o agenţie pentru vânzarea de automobile. Cu o pasiune uimitoare şi o stranie rapiditate, a reuşit să facă din agenţia sa o afacere înfloritoare şi, la numai doi ani de la punerea în aplicare a dorinţei sale de nestăvilit, a avut prima depresie nervoasă.

S-a îmbolnăvit când era gata să-şi vadă visul cu ochii

I-au trebuit câteva luni ca să iasă din depresie, dar a reuşit. Şi imediat a reînceput activitatea febrilă de câştigare a banilor. Asta nu a durat mult pentru că a recăzut într-o altă depresie nervoasă (datorată surmenajului) doi ani mai târziu, tocmai când era să-şi atingă scopul: o jumătate de milion de dolari!

Reuşise. Avea banii. Dar sănătatea sa era ruinată, iar scopul, deşi atins, l-a îmbolnăvit iremediabil: nu avea să mai părăsească patul timp de şase ani, până la moarte.

Voia să îndure suferinţele în locul fratelui ei

O femeie al cărei frate fusese victima unui îngrozitor accident de maşină se ruga lui Dumnezeu să-i uşureze fratelui ei suferinţa şi să pună această suferinţă pe umerii ei. A murit la puţină vreme în urma unor complicaţii cardiace.

Unde se duc toţi oamenii?

Un medic şi-a petrecut cei mai frumoşi ani ai tinereţii încercând să vadă câţi bani poate să strângă. Bolnavii se înghesuiau la intrarea şi la ieşirea din cabinetul său de parcă ar fi lucrat pe bandă rulantă. Nu avea niciodată timp să vorbească despre problemele care îi frământau pe pacienţi şi nici să le studieze caracterul. De fapt, deşi pe unii îi

îngrijea de ani de zile, nu ar fi putut nici măcar să spună cum îi cheamă dacă i-ar fi întâlnit pe stradă. Acest doctor a câştigat un milion, şi l-a câştigat repede. Acum, la vârsta maturităţii, a lăsat-o mai moale şi a început să se întrebe de ce nu are prieteni, de ce nu se poate bucura de oameni, de ce este incapabil să poarte în termeni omeneşti o conversaţie oarecare.

Fiţi foarte atent la ce anume alege inima dumneavoastră dacă urmaţi acest sistem al dorinţelor bazat pe concentrarea pasiunii. O dorinţă aprinsă poate da rezultate rapide şi foarte adesea scopurile atinse sunt negative.

Dacă obiectivul implică un efort intens, o victorie asupra dumneavoastră înşivă, o aplicare implacabilă, agentul acestei extraordinare dorinţe poate deveni victima ei şi poate cădea pradă nebuniei.

Dar dorinţa este totuşi necesară

Ne putem cu toţii lipsi foarte bine de nebunia dorinţei, cu toate că un anume grad de dorinţă e necesar în orice program de ameliorare personală, în orice proiect care urmăreşte găsirea binelui.

Dar putem afirma fără să greşim că oamenii pierd foarte multe din emoţiile şi recompensele vieţii prin absenţa dorinţei şi nu prin prezenţa acesteia în exces.

Cele opt „oi negre”.

Diferiţi factori împiedică dorinţele să intre în acest sistem. Cele câteva oi negre care descurajează dorinţa sunt:

1. Munca

De un tip nou, care sfidează slăbiciunea sau lipsa dumneavoastră de experienţă, munca prea multă, munca pentru care (susţineţi că) nu aveţi timp. Exemplu: „Ar trebui să scriu o carte” sau „Aş putea să scriu o piesă”. Dacă vreodată veţi ajunge să doriţi cu adevărat să faceţi lucrul acesta, atunci îl veţi face.

2. Să întâlneşti oameni

Vechi cunoştinţe, prieteni cărora ar trebui să le faceţi o vizită ca să vă ajute să vă îndepliniţi proiectele, prieteni care au putere politică şi care vă pot face unele favoruri; aversiunea pe care o simţiţi pentru că trebuie să implicaţi vechii prieteni sau vechile relaţii în propriile proiecte. Şi oamenii noi – neplăcerea de a vă apropia de ei doar în virtutea unui interes personal, teama de eşecuri, de ridicol, de insulte, de lipsa lor de dorinţă în a vă sprijini.

Ca regulă generală, cu cât cineva este mai sensibil şi mai conştient de sine, cu atât el este mai inteligent. Dar teama de a se amesteca cu alţii pentru afaceri sau pentru alte motive lipseşte publicul, în general, de binefacerile prezenţei unui individ dotat.

Adesea, când un străin va respinge brutal un debutant cu o propunere interesantă, alţi patru vor fi interesaţi să-l primească. Aproape toată lumea vrea să iasă la rampă şi, cu toate că uneori nu au făcut niciodată vânzări, le-ar place să li se spună că au un extraordinar talent pentru treaba asta. Dar teama de a se afla faţă în faţă cu oamenii sufocă *dorinţa* de a vinde.

3. Teama de a pierde

Dorinţa poate să se transforme într-un inconvenient în loc să devină un avantaj. Dacă, de exemplu, detestaţi să ţineţi discursuri sau să scrieţi scrisori, iar obiectivul impus presupune asemenea activităţi, veţi evita să vă doriţi un lucru care v-ar obliga să faceţi lucrurile neplăcute.

4. Inerţia

Inerţia e mai plăcută decât dorinţa pentru că, aparent, ea nu presupune niciun efort. Dar vă veţi pierde inerţia într-un incendiu, într-o luptă, în mijlocul unui pericol fizic imediat, pentru că dorinţa de a ieşi din respectiva situaţie şi de a evita răul reprezintă o fugă către vechea inerţie sau protecţia sa – adică *Statu-quo*.

5. Să te culci pe-o ureche

V-aţi spus că aţi lucrat bine în trecut şi că performanţele acelea sunt suficiente pentru a vă mulţumi. Tot povestind victoriile trecutului, dorinţele viitoare vor scădea.

6. Refuzul reformei personale

Exemplu: regim de slăbire sau renunţarea la alcool sau la tutun. Subconştientul dumneavoastră se revoltă la această idee. Câteodată totuşi, cugetând la „enormitatea” sacrificiului, subconştientul se decide să abandoneze câte ceva, cum ar fi bomboanele, ca o concesie făcută reformei în cauză. Astfel, prin abandonarea dorinţelor de a obţine marile lucruri, veţi sfârşi prin a avea o dorinţă considerabil diminuată.

7. Să speri, să doreşti încercaţi să vă convingeţi că puteţi atinge un obiectiv convenabil sperând, dorind, rugându-vă, aşteptând norocul – toate la un loc, mai puţin dorinţa! Cel mai bine roagă dorinţa însăşi, şi cel mai fericit dintre oameni este cel care are o dorinţă indiscutabilă.

8. Să-i lăsaţi pe ceilalţi să vă îndeplinească dorinţele

Pentru un asemenea plan ar trebui ca semenii să fie interesaţi de succesul dumneavoastră material, de fericirea practică. Dar prea puţini sunt oamenii cu adevărat interesaţi de dumneavoastră. Fiecare este prea absorbit de sine însuşi. Şi totuşi, oamenii sunt uneori indirect responsabili de dorinţele dumneavoastră.

Este aproape universal valabil că un om câştigă mai mulţi bani şi are un salariu mai mare atunci când este căsătorit. Căsătoria îi demonstrează că are nevoie de mai mulţi bani decât înainte şi el îi obţine. Doar pentru că îi doreşte.

Câteodată, dorinţa altuia devine insuportabilă pentru observator şi astfel acesta devine şi el depozitarul ambulant al aceleiaşi dorinţe.

Constructorul Fred dorea ca fratele său Joe să avanseze banii pentru construcţia unui nou imobil. Asta nu-i plăcea deloc lui Joe şi acesta a refuzat categoric. Dar Fred s-a dus să găsească o a treia persoană, un prieten comun al constructorului şi al fratelui său, şi i-a făcut o tulburătoare descriere a imobilului proiectat ca fiind raţiunea existenţei sale.

Acest prieten, Vince, pătruns de dorinţa dominantă a lui Fred, s-a dus să-l caute pe Joe cu o dorinţă crescută şi l-a făcut pe acesta să se hotărască să investească banii necesari.

La sfârşit proiectul a fost ratat şi toată lumea a pierdut banii, dar, în orice caz, dorinţa a fost reală.

Cele şase elemente ale dorinţei adevărate

1. *Noutate*, *Iminenţă*. O dorinţă amânată pentru o altă ocazie nu este o dorinţă.

1. Eliminarea deliberată a tuturor argumentelor care-se opun dorinţei. O persoană trebuie să fie arbitrară, nemiloasă şi, îmbrăţişând o dorinţă, să nu mai ţină cont de raţiunile conform cărora această dorinţă ar trebui abandonată.

— *Să adopţi dorinţa de dragul ei şi nu de dragul confortului*. Trebuie să existe sentimentul că munceşti, că suferi, că te tulburi, că e posibilă o înfrângere, că poţi avea un necaz şi că toate lucrurile astea pot fi conţinute în orice dorinţă. Iubiţi-vă dorinţa şi continuaţi să doriţi împlinirea ei în ciuda oricărui sentiment neplăcut şi a oricărei dificultăţi.

2. *Dăruiţi-vă dorinţei*. Puneţi tot ceea ce aveţi mai bun în dumneavoastră în această dorinţă, încercaţi „o lovitură”. Fiecare

dorinţă adevărată trebuie să fie o dorinţă sută la sută.

5. *Nu suprasolicitaţi raţionalitatea şi planificarea*. Raţiunea singură nu poate servi drept dorinţă. În fapt, fiecare dorinţă adevărată este iraţională, în esenţa ei intimă. Urmaţi-vă instinctele, natura secretă, mai degrabă decât intelectul. Nu vă puteţi împiedica să vă gândiţi dacă o dorinţă e stupidă sau nu. Dacă obiectivul este destul de solid, dacă realizarea sa este suficient de grea, tot ceea ce trebuie să faceţi este să lăsaţi dorinţa să vă mâne spre succes.

6. *Toate dorinţele par să aibă un element de ciudăţenie*, *de bizarerie*. Aveţi sentimentul că nu aţi fost niciodată acolo, că nu aţi mai dorit nimic atât de tare în viaţa dumneavoastră. Drumurile şi mijloacele pe care le veţi folosi sunt deocamdată complet necunoscute şi lucruri stranii se vor întâmpla pe parcursul realizării obiectivului dumneavoastră. Dar ciudăţenia însăşi a acestei operaţii este unul din marile puncte de atracţie. Fiecare dorinţă este o nouă aventură.

Cum poate o dorinţă să submineze o altă dorinţă

Durerea este un semn sigur de dezbinare la un individ. Durerea este notificarea pe care o primeşti personal ca să trăieşti într-un mod imperfect. În oroarea noastră de durere, facem adesea dovada evidentă a nevoii de perfecţiune pe care o avem în sistemul nostru senzitiv. Astfel, demonstrăm clar că ne aducem durerea singuri, că *o dorim cu adevărat*, mai mult decât ne dorim ca ea să înceteze.

O durere care durează prea multă vreme s-ar putea să fi fost dorită tot timpul. Dar brusc remarcaţi că ea a dispărut după ce a fost prezentă timp de mai multe luni. Aţi uitat-o, vă spuneţi, şi aşa aţi scăpat de ea. Dar, în realitate, aţi început să-i doriţi dispariţia mai mult decât persistenţa ei.

Oamenii sănătoşi detestă spitalele

Ipohondrul doreşte să fie bolnav în permanenţă pentru că îi place să vorbească de vizitele doctorului, de dureri şi de boli. Omul sănătos are oroare de lungile ore petrecute în sălile de aşteptare ale doctorilor, de umilinţa de a face tratamente şi de a înghiţi pilule, de a sta internat. Îşi doreşte să fie sănătos numai gândindu-se la cât de oribil e să fii bolnav.

Acest lucru demonstrează că *dacă un obiectiv este acceptat de o persoană pe de-a-ntregul ca fiind real şi valabil*, *forţa irezistibilă a adevăratei dorinţe apare în mod automat şi se pune pe treabă*, fără niciun ajutor din partea spiritului celui interesat şi fără niciun aviz clar

şi conştient al simţurilor sale.

Faceţi un desen – un desen bun

Faceţi în minte un desen corect. Dacă sunteţi agent de poliţie şi decideţi că vă doriţi să fiţi şef, faceţi-vă o fotografie mentală în uniformă de şef. Dacă sunteţi profesor şi vreţi să fiţi promovat, proiectaţi-vă mental în biroul directorului, aşezat la masa sa. Dacă vreţi să fiţi infirmieră, îmbrăcaţi-vă mental în uniforma unei infirmiere. Dacă vreţi să fiţi milionar sau vreţi să aveţi un avion ori un castel în nu ştiu ce ţară străină – faceţi doar o fotografie mentală şi păstraţi-o cu religiozitate la un rang de mare cinste în inima dumneavoastră, în acelaşi fel în care aţi păstrat în inimă fotografia logdonicei pe vremea când îi făceaţi curte şi visaţi să vă căsătoriţi cu ea. O asemenea imagine păstrată cu grijă pentru totdeauna în spiritul dumneavoastră conştient ca şi în cel subconştient vă va ghida în mod sigur aptitudinile pe canalele favorabile atingerii acestui obiectiv.

Fiţi sigur că această imagine este cea mai bună pentru propriul dumneavoastră interes. Feriţi-vă de imaginile neplăcute, de cele care prezintă accidente sau intenţii negative. Odată imaginea creată în suflet sunteţi pe cale să vă declaraţi în linişte dumneavoastră şi cu glas tare oricui vrea să vă asculte obiectivul limpede stabilit pentru a vă atinge scopul.

Poate că o să vă ia ceva timp. Cu cât obiectivul este mai dificil, cu atât trebuie mai mult timp. Din acest motiv, e necesar să ţineţi imaginea în interior pe primul plan pentru totdeauna, să nu lăsaţi niciodată să scadă importanţa şi claritatea ei în spiritul dumneavoastră. De aceea, va fi necesar să cereţi fanteziei proprii să recreeze imaginea şi să-i sporească pregnanţa şi limpezimea.

Mişcări preliminare

Obişnuiţi-vă să cunoaşteţi bine capacitatea de a dori. Faceţi câteva experienţe cu dorinţe oarecum lipsite de importanţă. Doriţi-vă o undiţă nouă sau o pereche nouă de pantofi din cauciu. Aceste articole au fost probabil neglijate de dumneavoastră şi acum vă puteţi spune că le doriţi. Sau, mai bine, construiţi o imagine a acestor dorinţe de a cheltui şi încercaţi să le daţi o poziţie constantă şi de prim plan în spiritul dumneavoastră. Fără nicio îndoială, obiectivul va fi îndeplinit de urgenţă.

Acum încercaţi câteva „non-dorinţe”, cum ar fi să scăpaţi de un obicei rău. În loc să fumaţi, vă puteţi construi imaginea în timp ce vă

pregătiţi să mestecaţi chewing gum, chiar atunci când în mod obişnuit aţi fuma. Veţi *constata că propria maşină automată va fi foarte încântată* să preia controlul foarte repede când credeţi în dorinţa dumneavoastră şi îi daţi o destinaţie precisă.

Puterile magice ale acestei maşinării vor fi demonstrate în dimineaţa următoare cât se poate de clar, imediat după ce cu o seară înainte aţi băut sau aţi fumat prea mult.

Alimente stranii în dimineaţa următoare în chinurile mahmurelii, corpul ştie că are nevoie de hrană şi, în mod straniu, el este avertizat asupra faptului că nu trebuie să mănânce ca de obicei. Când stomacul vă este deranjat, se poate întâmpla să aveţi chef să mâncaţi lucruri bizare pe care nu le-aţi mai atins de luni de zile. Spuneţi *împreună* şi lăsaţi instinctul să aleagă în locul dumneavoastră. Vă veţi trezi că sunteţi gata să mâncaţi salată de varză sau mălai, că sunteţi gata să beţi cantităţi uriaşe de apă curată şi toate astea pentru că adevăratul Eu ştie mai bine decât conştientul de ce are corpul nevoie în asemenea momente.

Faceţi un manifest

Dacă personalităţile dumneavoastră, interioară şi exterioară, decid că un lucru vă este necesar, că e vorba de un obiectiv necontestat de cele două Euri aflate de obicei în război, acţiunea trebuie întreprinsă imediat, pentru că ea presupune existenţa puterilor miraculoase pe care Unitatea cu sine le deţine. În această stare de spirit, faceţi un manifest.

Un manifest este o declaraţie publică de natură senzaţională sau serioasă prin care puteţi spune lumii că vreţi să faceţi ceva anume, ceva foarte greu, aproape *imposibil*. Lumea poate că nu va da atenţie declaraţiei dumneavoastră *imposibile*, dar vă veţi auzi propria voce pronunţând declaraţia, iar sunetul vocii vă va da mai multă încredere în hotărârea luată. Nu vă mulţumiţi doar să rostiţi manifestul, apucaţi-vă să-l scrieţi şi trimiteţi-l tuturor celor interesaţi. Fiţi sigur că auditoriul îşi va aminti de ceea ce aţi declarat că vreţi să faceţi. Astfel, dacă veţi fi tentat să abandonaţi, vor fi întotdeauna unul sau mai mulţi martori care să arate că e imposibil să renunţaţi şi care să vă dea un impuls în hotărârea de a duce lucrurile la îndeplinire.

Nu ştia nici să cânte, nici să fluiere, nici să citească o partitură şi totuşi a scris un cântec de succes

Invitaţi pe ironici şi pe sceptici să vă sfideze dacă mai pot. Un

tânăr care nu ştia nici să cânte, nici să fluiere şi habar n-avea de notele muzicale a fost pus în glumă să demonstreze că poate să scrie un cântec care să devină foarte popular. Omul nostru a început să compună în minte muzica şi să scrie cuvintele. Apoi şi-a bătut capul o zi întreagă cu un aranjor profesionist căruia i-a tot fredonat cântecul pentru a-l face să-l transcrie pe note. În două săptămâni, cântecul a ieşit pe piaţă şi a devenit un *hit* mondial.

Într-un joc, dacă vă găsiţi în faţa unei lovituri extrem de dificile, este suficient uneori ca adversarul dumneavoastră să vă ia peste picior şi să spună că lovitura e imposibilă. Foarte des veţi reuşi s-o executaţi – doar pentru a-i demonstra că e un mincinos.

O CHEIE PENTRU FIECARE BROASCĂ

Anchetele şi experienţele noastre directe privind Viaţa Uşoară s-au întins pe o perioadă mai mare de zece ani. Celelalte studii independente ale autorului asupra numeroaselor zone misterioase ale parapsihologiei s-au întins şi ele pe o perioadă de cel puţin patruzeci şi cinci de ani şi au presupus lucrul şi contacte cu mii de oameni aparţinând tuturor claselor sociale şi având cele mai diverse ocupaţii.

În studiile speciale asupra Vieţii Uşoare şi în testele şi experienţele legate de aceasta, am avut de-a face cu studenţi, cu liceeni, cu diriginţii lor, cu directori ai unor centre sociale, cu directori de personal, cu funcţionari, cu oameni de afaceri, cu funcţionarii de la birourile uzinelor şi ale fabricilor, cu directori comerciali, cu reprezentanţii unor firme, cu bolnavi aflaţi pe patul de suferinţă, cu oameni fericiţi sau trişti, cu oameni frustraţi, cu cugetători pozitivişti sau negativişti, cu bărbaţi, cu femei, cu tineri şi tinere, în fine, aproape cu toţi aceia care aveau spiritul deschis şi voiau să încerce ceva nou.

Există o dorinţă universală, valabilă pentru toţi oamenii, oricare ar fi tipul în care se încadrează ei, vârsta şi dispoziţiile, de a găsi un mod de trai mai bun. Există o acceptare promptă a posibilităţii de a duce o Viaţă Uşoară. Nu vom duce niciodată lipsă de oameni dornici să-şi ofere ajutorul, să încerce, să experimenteze, să cerceteze de adevăraţi credincioşi.

O listă a cuvintelor de contact

Cum ar fi practic imposibil să publici o carte suficient de mare încât să conţină toate detaliile fiecărei istorii a cazurilor reuşite, vom enumera mai jos câteva cuvinte de contact care au făcut adevărate miracole în sute şi sute de cazuri. Este o invitaţie: încercaţi să aplicaţi

acest sistem. Încercaţi aceste cuvinte în diversele tentative pe care le întreprindeţi atunci când vreţi să vă realizaţi o dorinţă personală sau să îndepărtaţi un duşman. După câteva încercări veţi găsi un contact care funcţionează şi care vă va antrena într-un studiu şi o acceptare mai profunde ale sistemului. Nu am încercat să clasificăm contactele după rezultatele care se obţin nici alfabetic şi nici după alte criterii.

Este enunţat mai întâi rezultatul, iar la sfârşitul fiecărui rând veţi găsi cuvântul de contact:

Pentru a crea idei noi – MERGI.

Pentru a te lăsa de fumat – NUMĂRĂ.

Pentru a găsi dispoziţia necesară ca să scrii – RÂZI.

Pentru a rămâne tânăr sau pentru a părea mai tânăr imediat – ÎNVAŢĂ.

Pentru a fi un mecanic bun – ANALIZEAZĂ.

Pentru a scăpa de un obicei rău – AFARĂ.

Pentru a respecta un termen – FĂCUT.

Pentru a suspina – OH.

Pentru a câştiga o competiţie – LUPTA.

Pentru a tulbura un adversar aflat în competiţie – LUPTĂ.

Pentru a obţine cumpătarea atunci când eşti tentat de excese – TAIE.

Pentru a fi „înfipt” şi a căpăta brusc energie – MIŞCA.

Pentru a transforma un eşec în avantaj – ENTUZIASM.

Pentru a-ţi aduce aminte de ceva – ÎNGRIJEŞTE.

Pentru a-ţi aminti – OBŢINE.

Pentru a regăsi un obiect pierdut sau rătăcit – OBŢINE.

Pentru a rezolva o problemă – OBŢINE.

Pentru a împiedica o persoană sau o acţiune să supere pe cineva – ANULEAZĂ.

Pentru a alunga o grijă – ANULEAZĂ.

Pentru a scăpa de gânduri negre – ANULEAZĂ.

Pentru a vinde – DĂRUIEŞTE.

Pentru a dobândi pricepere – OBSERVA.

Pentru a redescoperi plăcerea lecturii – JUDECĂ.

Pentru a-ţi menţine sănătatea – EXISTĂ.

Pentru a fi amabil – MIC.

Pentru a inventa – OBŢINE.

Pentru a scăpa de constipaţie – RĂSUCEŞTE.

Pentru a vindeca o rană – SINGUR.
Pentru a scăpa de darul beţiei – ECONOMISEŞTE.
Pentru a duce la îndeplinire o hotărâre – FĂCUT.
Pentru a scăpa de remuşcări – MÂINE.
Pentru a opri regretele – MULŢUMESC.
Pentru a găsi un mijloc de transport – MERGI.
Pentru a zâmbi – NUMELE CUIVA RECUNOSCUT PENTRU FAPTUL CĂ ZÂMBEŞTE MULT.
Pentru a sta drept – NUMELE CUIVA CARE ARE O ŢINUTĂ FRUMOASĂ.
Pentru a te entuziasma – NUMELE UNUI CUNOSCUT FOARTE ENTUZIAST.
Pentru a vindeca o hipersensibilitate – PRELUNGEŞTE.
Pentru a evita o supărare – AMÂNĂ.
Pentru a te ocupa de ceva neplăcut – ADAPTEAZĂ.
Pentru a goni descurajarea – SUS.
Pentru a acţiona sub un impuls bun – ACUM.
Pentru a nu mai critica – LAUDĂ.
Pentru a-ţi construi o voinţă fermă – FĂCUT.
Pentru a alunga singurătatea – EXISTĂ.
Pentru a scăpa de inerţie – MIŞCĂ.
Pentru a evita sărăcia sau o datorie – ANULEAZĂ.
Pentru a-ţi stimula ambiţia – MERGI.
Pentru a scăpa de întârzieri şi amânări – ACŢIONEAZĂ.
Pentru a promova – PENTRU.
Pentru a face publicitate – ŞOCHEAZĂ.
Pentru a-ţi asigura publicitatea – RIDICOL.
Pentru a păstra o impresie plăcută sau o stare plăcută – ÎNTINDE.
Pentru a-ţi asuma sau pentru a transporta o greutate – ADAPTEAZĂ.
Pentru a scoate un obiect din ochi – SCHIMBĂ.
Pentru a alunga o durere dintr-o parte a corpului – SCHIMBĂ.
Pentru a dirija personalitatea – RÂZI.
Pentru a declanşa politeţea sau curtoazia – MIC.
Pentru a converti pe cineva – CUPLEAZĂ.
Pentru a risipi nervozitatea – BLUF.
Pentru a scăpa de o spaimă conştientă – BLUF.

Pentru a dobândi un surplus de îndemânare personală – GHICEŞTE.

Pentru a-ţi păstra securitatea personală – PĂZEŞTE.

Pentru a fi frumos şi simpatic – LAUDĂ.

Pentru a căpăta bun-gust – COPIAZĂ.

Pentru a păstra un secret – TOTDEAUNA.

Pentru a reprima agitaţia interioară – ACOPERĂ.

Pentru a dormi – AFARĂ.

Pentru a construi – PUNE.

Pentru a te îmbrăca mai bine – CHELTUIEŞTE.

Pentru a găsi un procentaj – ADAUGĂ.

Pentru a afla un secret – AŞTEAPTĂ.

Pentru a-ţi ameliora telepatia mentală – INTRĂ.

Pentru a înota – CONTINUĂ.

Pentru a nu te lăsa covârşit de nerăbdare – ÎNCET.

Pentru a manipula succesul – SUFERĂ.

Pentru a exploata prosperitatea – SUFERĂ.

Pentru a evita nepăsarea – ATENŢIE.

Pentru a îmbunătăţi o perspectivă – ÎN JUR.

Pentru a construi un caracter – ŢINE.

Pentru a scăpa de Dezbinarea personalităţii atunci când e tulburată de un factor negativ – UNCHIULE.

Pentru a dezvolta sau a mări rezistenţa – CONTINUĂ.

Pentru a fi avizat – ÎNCET.

Pentru a realiza pacea conştiinţei proprii – EXISTĂ.

Pentru a construi, pentru a produce – MERGI.

Pentru a-ţi dezvolta calităţile de şef – APUCĂ.

Pentru a aduna avere – GĂSEŞTE.

Pentru a câştiga bani – NUMĂRĂ.

Pentru a căpăta curaj – CÂNTĂREŞTE.

Pentru a citi viitorul – ASCULTĂ.

Pentru a face miracole – GHICEŞTE.

Pentru a face orice – ÎMPREUNĂ.

Pentru a scăpa de un complex de inferioritate – SUS.

Pentru a deveni orator – ACŢIONEAZĂ.

Pentru a publica un jurnal cu succes – PERSONAL.

Pentru a publica o revistă de succes – SOFISTICAT.

Pentru a-ţi face copiii ascultători – ASAMBLEAZĂ.

Pentru a fi compatibil cu ceilalţi – CU.
Pentru a fi îngăduitor cu ceilalţi – DULCE.
Pentru a fi pios – ARATĂ.
Pentru a termina o treabă amănunţită – URMĂTOR.
Pentru a crea o atracţie – SPĂRTURĂ.
Pentru a alcătui un proiect – ŞOCHEAZĂ.
Pentru a părea bogat – RISIPEŞTE.
Pentru a crea frumuseţea – CURBĂ.
Pentru a-i ajuta pe ceilalţi – DĂRUIEŞTE.
Pentru a îngropa propriile ranchiune – RĂSTOARNĂ.
Pentru a fi mai puţin lăudăros – CULCAT.
Pentru a scăpa de meschinărie – GENEROZITATE.
Cuvântul de contact – împreună

Mulţi experimentatori întâmplători care au zgâriat în studiul lor doar suprafaţa Vieţii Uşoare au mărturisit că erau tulburaţi în timp ce-şi aminteau cuvintele de contact specifice pentru anumite necazuri sau anumite dorinţe. S-au trezit că au recurs la simplul cuvânt *împreună* ca unic contact care poate conveni oricărui obiectiv.

Mulţi dintre aceşti anchetatori au obţinut succese fenomenale cu ajutorul cuvântului *împreună* ca mijloc de a pune în funcţiune diversele maşini ascunse ale experienţei. Ei sunt convinşi de puterea lui magică. Este adevărat că începătorul care nu a dobândit decât o cunoaştere superficială a sistemului acesta nou obţine atât de multe rezultate încurajatoare cu ajutorul cuvântului *împreună* încât nu mai adânceşte studiul şi experienţele. Reprezentantul profesionist al Vieţii Uşoare, după ce a dobândit o cunoaştere suficient de aprofundată a sistemului şi a întreprins o mulţime de teste şi studii, îşi va dezvolta în cele din urmă facultăţile automate care fac din *împreună* un cuvânt atotputernic pentru întreaga uzină a experienţei secrete. Niciun alt cuvânt de contact nu va mai fi pentru el necesar.

MAŞINILE SPIRITULUI ÎN ACŢIUNE

Să nu clasificăm nicicum acest nou sistem pornind de la fenomene nedemonstrate (în sensul de nedemonstrabile), cum ar fi percepţia extrasenzorială şi telepatia mentală. Telepatia se produce adesea, e sigur, dar niciodată sub un control artificial. În fapt, psihokinestezia (combinarea materiei cu spiritul pentru a învinge legile fizicii) este mult mai frecvent întâlnită decât telepatia. În cazul indivizilor dotaţi (nu neapărat „fizic”; în orice caz, e vorba de oameni

care „au ceva în cap”), psihokinestezia este pe cale să încapă pe mâini bune.

Teoria Vieţii Uşoare, aplicată în mod convenabil, poate să-i permită unui individ să controleze într-o anume măsură prezentul şi viitorul său. Ceea ce lumea ar putea numi „Miracol”, dacă ar fi obţinut printr-o minune, o invocaţie supranaturală sau prin alte mijloace similare, devine un eveniment obişnuit sub egida Vieţii Uşoare.

Patru condiţii de bază în fiecare caz de performanţă a Vieţii Uşoare, trebuie să ne amintim în permanenţă cele patru condiţii de bază pe care adeptul trebuie să le îndeplinească:

1. Supunere faţă de Unitatea cu sine;
2. Obiectiv şi dorinţă;
3. Credinţă
4. Cuvântul de contact.

La începutul numeroaselor dumneavoastră experienţe, veţi avea tendinţa de a uita obligaţiile simple. Adesea, veţi fi atât de mirat de rezultatele imediate a ceea ce pare a fi un simplu test lipsit de scop, că vă veţi bucura de descoperiri şi veţi încerca să scăpaţi de obligaţii. Dar să nu fiţi tentaţi să aruncaţi instrumentele mai ales în primele stadii ale progresului ştiinţific. Repetaţi fără încetare obligaţiile: Supunere faţă de Marele Eu; doriţi, doriţi, doriţi în mod real atingerea obiectivului şi declaraţi lucrul acesta atât de tare încât să nu mai rămână nicio urmă de îndoială. *Credeţi*. Alegeţi cuvântul de contact convenabil şi folosiţi-l aşa cum aţi folosi un întrerupător pentru a aprinde lumina, fără să pierdeţi timpul şi fără să vă gândiţi la semnificaţia lui.

Un caz – Avea nişte dureri îngrozitoare de spate

Subiectul era un artist în vârstă de vreo cincizeci şi cinci de ani. Nu a fost niciodată bolnav de artrită şi nici nu avea vreo predispoziţie pentru această boală. Dar, după ce a făcut o gripă foarte serioasă urmată de o pneumonie, a intrat într-o perioadă de fericită convalescenţă. Când a avut senzaţia că s-a restabilit, a reînceput să lucreze.

Prima sa zi în oraş a fost îngrozitoare. Şi-a dat seama că se întâmpla ceva rău cu spatele său. Mai precis, ligamentele mici de sub omoplaţi se strângeau într-un spasm atât de dureros că de-abia putea suporta.

Când a ajuns acasă, durerea a dispărut. A decis să-şi facă munca

de artist acasă. Dar de fiecare dată când se apuca să picteze sau să deseneze, durerea revenea.

Pilule noi, foarte scumpe

Medicul i-a spus să-şi facă o radiografie şi i-a prescris nişte pilule noi, foarte scumpe, spunându-i că era vorba de o artrită. Medicul nu avea timp să explice de ce durerea nu apărea decât atunci când omul era în oraş sau când se aşeza la planşetă pentru a picta sau pentru a desena.

Inutilitatea pilulelor, lipsa de înţelegere a doctorului şi mai ales circumstanţele ciudate în care apărea durerea l-au împins pe artistul în cauză să încerce Viaţa Uşoară. Un prieten l-a sfătuit să spună *Schimbă* când se ducea în oraş sau când se instala în faţa şevaletului. Să spună *Schimbă* fără să se gândească la semnificaţia cuvântului, dar cu toată *încrederea în capacitatea acestui cuvânt de a-l scăpa de durere*. În plus, trebuie să ajungă *să-şi dorească* foarte tare ca durerea să dispară şi ca partea cea mai importantă a sa să preia controlul întregii persoane şi să facă durerea să se ducă. O durere mult prea stranie pentru ca să se ocupe de ea un doctor.

Cuvântul de contact i-a adus o uşurare instantanee, dar nu şi vindecarea imediată. Astăzi, când pleacă în oraş sau se instalează în faţa planşetei de desen, mai simte încă avertismentul şi micile dureri neliniştitoare ale ligamentelor din spate. Dar cuvântul de contact le face să dispră pentru mai multe ore şi îi permite artistului să-şi facă treaba în mod normal fără să îndure obişnuitele mizerii ale vieţii unui bolnav de artrită.

Comentariu

Tulburarea dureroasă nu putea fi provocată de artristă, ci mai curând se pare că subconştientul a căutat să obţină de la artistul nostru, printr-o suferinţă permanentă, preţul restabilirii după o boală mult mai serioasă.

Un caz-A învăţat să joace tenis la patruzeci de ani

Este cazul în care *un obiect* a servit de contact în locul cuvântului. Un om care tocmai depăşise vârsta de patruzeci de ani a fost împins de la spate de un prieten să înveţe să joace tenis. Un joc pe care nu-l jucase niciodată până atunci. Acest om, un mare amator de competiţii, avea o încredere desăvârşită în posibilităţile sale. A învăţat jocul şi, fără nicio îndoială, l-a jucat cu mult mai multă ardoare şi cu mult mai mult succes decât ţi-ai fi putut închipui că poate s-o facă un

începător de patruzeci de ani.

După câteva luni, totuşi, a început să simtă o anume rigiditate în şold şi, adesea, la mişcări bruşte, valuri de durere pătrunzătoare care se succedau rapid îl săgetau în articulaţia şoldului drept.

Radiografiile au arătat că e vorba de o artrită foarte avansată, ia mediul i-a/recomandat să renunţe la jocul de tenis, lucru pe care pacientul l-a făcut. Dar, ca în toate cazurile de artrită avansată, a fost sfătuit să se obişnuiască cu boala, să-şi organizeze viaţa în funcţie de ea şi să ia pilule contra durerii.

Împreună – în ritm accelerat

Omul însă nu era dintre aceia care abandonează uşor şi se consolează. O cunoaştere superficială a Vieţii Uşoare i-a sugerat să repete cuvântul *împreună* în acest ritm:

Împreună, *împreună*, *împreună*, *împreună*! *împreună*, *împreună*, *împreună*! *împreună*, *împreună*, *împreună*, *împreună*! *împreună*, *împreună*, *împreună*!

v yv A A

Împreună, *împreună*, *împreună*, *împreună*! *împreună*, *împreună*, *împreună*! *împreună*, *împreună*, *împreună*, *împreună*! *împreună*, *împreună*, *împreună*!

El a repetat cuvântul de douăzeci şi opt de ori într-un ritm antrenant şi atât de rapid, încât era aproape imposibil să te gândeşti la sensul fiecărui cuvânt, separat.

Această psalmodiere inspirată a realizat ceea ce prietenul nostru, un caracter neîmblânzit, nu a ezitat să numească „miracol”. Litania asta rapidă i-a adus mai mult decât o uşurare imediată: l-a incitat în plus să-şi studieze artrita cu mult mai multă atenţie decât orice doctor de pe lume.

Tenismanul a constatat că durerile cele mai mari le avea atunci când se întindea în pat şi încerca să doarmă. A început să experimenteze poziţii de somn noi: pe burtă, pe o parte şi pe spate. Obişnuinţa îl făcea să încerce să-şi păstreze poziţia obişnuită, dar *dorinţa* l-a făcut să schimbe, să observe şi să gândească.

Pernă – era cuvântul de contact

Ce anume făcea a înţeles abia acum: el încerca să găsească un contact convenabil pentru a-şi vindeca artrita. Încurajat şi stimulat în căutările şi experienţele sale de *cântecul celor douăzeci şi opt* de îMPREUNĂ, a descoperit cuvântul de contact în numai două săptămâni.

Era un lucru (nu un cuvânt) şi acest lucru era PERNA.

Şi-a luat încă o pernă pe care o strângea în braţe când se ducea să se culce şi care permitea corpului său să-şi găsească o poziţie în care articulaţia şoldului nu mai era solicitată. După o lună, îşi regăsise mersul sprinten fără nicio urmă de şchiopătat.

Acest caz s-a petrecut în urmă cu mai bine de opt ani, iar omului nu i-au mai revenit niciodată durerile şi nu a mai şchiopătat deloc. El refuză să-şi facă o radiografie pentru a constata şi din punct de vedere medical vindecarea sa, pentru că este deplin satisfăcut de contactul *Pernă*, care l-ar ajutat şi în cazul unei eventuale reveniri a bolii.

Experienţă făcută cântând

Un anume grad de scepticism se poate instala după ce veţi citi cazul următor. Ar fi bine în acest punct pentru cititor să-şi demonstreze lui însuşi ceva anume.

Cântecul celor douăzeci şi opt de *împreună* este un catalizator al sufletului. Dacă vă sâcâie nervozitatea, frustrarea sau disperarea, teama sau nu contează ce alt sentiment negativ care asaltează oamenii la vârsta maturităţii şi la vârsta a treia, încercaţi totuşi această experienţă.

Dacă sunteţi mai tânăr, destins, lipsit de griji, dar vă lipseşte un anume lucru pe care vi-l doriţi foarte tare (cum ar fi banii), încercaţi aceeaşi experienţă.

Douăzeci şi opt de incantaţii rapide

Luaţi cuvântul împreună şi cântaţi-vi-l de douăzeci şi opt de ori atât de repede cât puteţi în aşa fel încât să nu vă puteţi gândi chiar şi pentru o fracţiune de secundă la înţelesul său. O să constataţi că e destul de greu, practic imposibil, să cântaţi cele douăzeci şi opt de versuri fără să vă opriţi să respiraţi sau să susţinăţi.

Încercaţi să vă împiedicaţi să respiraţi sau să suspinaţi. O să vedeţi că e aproape imposibil, cu condiţia să recitaţi cele douăzeci şi opt de cuvinte în mod identic, suficient de repede.

Suspinul face bine. Recitatul este o terapie instantanee. Vă simţiţi bine. Ştiţi că aţi făcut ceva valabil, *ceva care a reuşit*. Dacă sunteţi un animal tânăr şi stăpânit, destins şi plin de sănătate, se poate ca incantaţiile să nu vă aducă suspine de uşurare repetate, dar continuaţi să-l spuneţi suficient de repede, fără să vă îndoiţi de puterea lui, şi veţi constata că va face pentru dumneavoastră ceva practic, un lucru extrem de util şi, din acest motiv, agreabil.

Un caz – încetinirea pulsului accelerat

Subiectul se afla pe patul unui spital când un practicant al Vieţii Uşoare i-a făcut o vizită. Bolnavul i-a explicat prietenului său în ce constă suferinţa sa. Era chinuit de un puls anormal de rapid. Inima lui, spunea el, bătea cu o sută douăzeci de bătăi pe minut, în loc de cât ar fi fost normal: şaptezeci. Era o dereglare de care nu scăpa de ani de zile. Pulsul rea rapid îi obosea inima şi îl ţinea sub permanenţa ameninţare a unei crize cardiace.

„De câte ori pe zi îţi ia infirmiera pulsul?”, întreabă vizitatorul. „De mai multe ori şi poate chiar prea des, spune bolnavul, şi va sosi dintr-o clipă în alta”.

I s-au explicat bolnavului principiile generale ale teoriei Vieţii Uşoare şi a fost invitat să participe la o experienţă care nu presupunea niciun fel de pericol. „Am să stau aici până vine infirmiera, a spus prietenul său cu un aer conspirator, iar când va începe să-ţi ia pulsul, nu face nimic timp de zece secunde, apoi brusc spune *încet*. Adresează-ţi acest cuvânt ţie însuţi, rosteşte-l uşor şi decis ca şi cum ai băga o felie de pâine în prăjitor”.

Înţelegerea între cei doi s-a încheiat repede. A apărut şi infirmiera. Vizitatorul a tăcut mâlc. Infirmiera care a luat pulsul bolnavului cu un aer profesional a rămas cu gura căscată. Pulsul bolnavului scăzuse brusc de la o sută douăzeci de bătăi pe minut de şaptezeci – fără niciun semnal prealabil, fără niciun avertisment şi fără nicio explicaţie. Faţa şi atitudinea infirmierei erau dovada vie a uimirii. Ea a spus cu voce tare: „Cred că o s-o iau de la capăt”. În acest timp, bătăile inimii pacientului şi-au reluat ritmul anormal şi infirmiera a zâmbit cu siguranţa de sine recucerită, dar vizitatorul i-a făcut din nou semn bolnavului să-şi spună *încet* şi încetinirea bruscă a pulsului a reapărut.

Infirmiera a fost şocată

Infirmiera a fost forţată să părăsească încăperea după ce a scris pe foaia de observaţie a pacientului ceva ce doctorul nu avea cum să creadă. Era de-a dreptul şocată. Vizitatorul i-a cerut bolnavului să păstreze secretul, făcându-l totuşi atent asupra unui aspect: cuvântul de contact funcţionase sub controlul strict al unei a treia persoane care încă mai putea ajuta bolnavul să se vindece. În cursul vizitelor următoare ale infirmierei, el s-a distrat grozav şi, în cele din urmă, la mistificare a participat întregul personal medical din spital, doctori şi

infirmiere.

Repetarea continuă a cuvântului de contact *încet*, pronunţat automat, lipsit de semnificaţie, a adus pulsul bolnavului aproape de normalitate, deşi toate remediile moderne nu folosiseră la nimic.

Cuvântul de contact pentru o călătorie mare

Unul dintre cei mai duri campioni de box de categorie mijlocie de azi atinge forma sa cea mai bună când se bate cincisprezece reprize. În fiecare minut al fiecărei runde, şi în special în primele runde, el îşi cuplează maşina sa de sporit rezistenţa folosind cuvântul *Cincisprezece*. Contactul activează maşina automată a experienţei care reglează corect dozarea efortului sportivului pentru ca el să nu cadă lat de la primele runde.

Asta seamănă foarte tare cu ceea ce se întâmplă atunci când un automobilist foarte bun trebuie să facă un drum foarte lung, să spunem de trei sute de kilometri.

Nu-și amintește niciodată în mod sigur toată distanţa pe care o are de parcurs, ci se gândeşte mai curând să ajungă la *Jumătatea-Drumului*, adică să facă o sută cincizeci de kilometri. Formula de contact este *Jumătatea-Drumului*.

Jumătatea primei jumătăţi a drumului este şaptezeci şi cinci de kilometri şi poate fi parcursă fără mare osteneală. Şi mai sunt încă şaptezeci şi cinci de kilometri pentru a ajunge la jumătatea propriu-zisă a drumului. Restul călătoriei poate fi împărţit în două părţi, nu raţional şi nici intenţionat, ci mai curând automat cu ajutorul cuvântului de contact, *Jumătatea-Drumului* sau şi mai bine *Jumătate*.

Astfel, orice muncă sau orice sarcină care presupune o durată mare de desfăşurare poate fi îndeplinită cu ajutorul formulei de contact *Jumătatea-Drumului*. Evident, dacă lucrul sau proiectul este foarte neplăcut sau chiar detestabil, cuvântul de contact cel mai adesea folosit este *Adaptează*. *Adaptează* aduce un plus de rezistenţă psihologică. *Jumătate* sau *Jumătatea-Drumului* pune în mişcare maşina care are sarcina să sporească rezistenţa fizică.

Scrisoarea unui student – Lucrează mai bine atunci când se află în mişcare

„Sunt de acord cu dumneavoastră în ceea ce priveşte cuvântul *Mergi*. Acesta este un instrument minunat când e vorba să ajute pe cineva să găsească un mijloc de transport rapid când nimic nu se arată la orizont. Aş vrea, de asemenea, să ştiţi că v-am auzit recomandând

cuvântul *Mergi* ca un bun contact pentru a stârni instantaneu puterea creatoare.

Am dovada acestor lucruri dobândită în urma mai multor experienţe. Reţeta e garantată, mai ales când caut idei noi sau soluţii creatoare ale unor probleme în timp ce circul cu un vehicul oarecare, cum ar fi automobilul, taxiul, trenul sau avionul. Ideile par să vină grămadă când sunt într-un mijloc de transport, iar contactul este folosit cu scopul clar de a crea o idee nouă.

Am sugerat şi altor prieteni să facă această experienţă şi ei mi-au confirmat că ea s-a dovedit utilă în mai multe ocazii”.

Omul al cărui păr cărunt a devenit negru

Un grup de bătrâni discutau despre Viaţa Uşoară la banchetul organizat împreună cu foştii colegi de şcoală. Un experimentator al acestei teorii, care avea mai mult de şaizeci de ani şi părul aproape alb, a ridicat problema dacă Viaţa Uşoară ar putea asigura un mijloc prin care să fie vindecată calviţia sau prin care părul cărunt să-şi recapete culoarea iniţială. Omul făcea haz, dar bătrânul Frank J. a decis să facă o încercare. El a acceptat cuvântul de contact *înapoi* ca să facă să funcţioneze maşina experienţei capabilă să regenereze părul şi să-l aducă la culoarea lui din tinereţe.

A petrecut mai multe zile uitându-se la fotografiile lui făcute înainte să încărunţească. Pe urmă, a stat o vreme concentrându-se asupra ideii de a-şi face părul să revină la culoarea lui iniţială. Trebuie notat aici, în treacăt, că nu toate obiectivele din lume pot avea o soluţie, uneori din pricina timpului prea lung necesar pentru atingerea lor. Teoria Vieţii Uşoare susţine că nimic nu este imposibil dacă toate forţele sunt folosite cum trebuie. Dar obiectivele dificile cer un timp de acţiune mai îndelungat decât cele simple.

O lună pentru a obţine rezultate

I-a trebuit mai bine de o lună încheiată „bătrânului” nostru pentru a ajunge la un oarecare rezultat. Rezultatele au venit de la un preparat antipelicular asupra căruia el s-a oprit tot căutând să-şi facă părul să revină la culoarea iniţială. Cura antipeliculară i-a închis cu adevărat părul cu mai multe tonuri, l-a scăpat de culoarea alb-gălbui nesănătoasă pe care o avea de mai mulţi ani şi i-a redat aspectul tineresc. La o altă întâlnire cu vechii săi colegi de clasă, cum toţi îl întrebau cum a procedat, el a răspuns glumind: „Prin concentrarea mentală”.

Celor care insistau să afle exact cum a procedat, le povestea toată tărăşenia şi le spunea până şi numele agentului antipelicular folosit. Deşi nu spunea decât adevărul în privinţa spectaculoasei schimbări a podoabei sale capilare, prietenul nostru Frank a fost întâmpinat cu râsete generale şi cu remarci care vădeau neîncrederea: „Oh, Frank ştie cel mai bine pe lumea asta să zăpăcească minţile oamenilor”.

Un caz-Portofelul miraculos în vremea când s-a întâmplat acest eveniment, autorul era angajat deja de o lungă perioadă de timp în studii de psihokinestezie, un cuvânt care poate defini tot ceea ce s-ar putea numi *truc* sau şmecherie.

Această „şmecherie” e trucul pe care un aruncător de baseball îl foloseşte pentru a controla traiectoria şi viteza mingii, este modalitatea extraşi supranaturală prin care el face ca mingea să ignore legile fizicii şi să se comporte într-un absolut inexplicabil.

Portofelul avea ceva miraculos

Autorul, în anchetele sale asupra Vieţii Uşoare, căuta anumite obiecte de contact care ar fi putut fi chiar mai eficiente decât cuvintele de contact. Descoperirile sale din domeniul psihokinesteziei erau strâns înrudite cu celelalte preocupări. În vremea aceea o mătuşă bătrână de optzeci şi patru de ani a fost pe neaşteptate dusă la spital. Era un caz foarte avansat de hidropizie şi, după două săptămâni tratament, medicii au abandonat-o considerând că nu mai are de trăit mai mult de o lună.

Autorul a venit atunci cu această teorie despre *trucuri*: un obiect fabricat cu mult talent de un mare artizan putea avea efect asupra femeii acesteia bolnave, cam în felul în care relicvele sfinte puteau vindeca bolnavii în trecut.

El avea un portofel nou-nouţ, fabricat artizanal de un legător celebru. Portofelul fusese executat ţinând cont de vechile reguli transmise de mai multe secole din tată în fiu de artizanii care prelucrau pielea fină.

S-a dus cu portofelul la căpătâiul mătuşii sale, spunându-i simplu: „Păstrează obiectul acesta în patul dumitale, atinge-l din când în când şi pune-l sub pernă ca să poţi dormi”.

După două zile, doctorii au îndemnat-o pe bătrâna doamnă să se externeze şi să meargă acasă ca să moară în patul ei. Numai că acest lucru nu s-a întâmplat. Ajunsă acasă, ţinând cu grijă portofelul şi

crezând fierbinte în el, a început să se simtă mai bine. Am decis atunci să renunţăm la medicul care o tratase până atunci şi să căutăm altul (probabil toată familia era încă sub efectul miraculos al portofelului) şi s-a întâmplat ca noul doctor să considere că e vorba de un caz de hidropizie uşor de ţinut sub control graţie unui nou remediu! Această femeie a cărei viaţă a fost salvată de un portofel-contact a trăit până la nouăzeci şi doi de ani şi a murit din cu totul altă cauză.

Explicaţia artizanului

Artizanul care fabricase portofelul a fost informat asupra întregii istorii. A spus atunci că a pus un pic din *sufletul* lui în acest obiect care a realizat un miracol. El a declarat că nu este, probabil, decât un instrument de lucru în mâna numeroşilor artizani predecesori ai săi care au pus numeroasele lor suflete reunite în regulile conform cărora asemenea obiecte se fabricau de secole.

Fără să încerc să aflu dacă rezolvarea acestui caz ţine de Viaţa Uşoară sau de domeniul Supranaturalului, sunt totuşi sigur că şi credinţa bătrânei doamne a contribuit mult la vindecarea ei. Când credeţi în contact şi în maşina de experienţe care este în spatele ei, rezultatul dorit este în general obţinut.

Un caz – Imensa ei dorinţă a fost receptată de soţ

Menajera îşi pierduse portmoneul. Pierdut, în sensul că nu era în stare să-şi amintească unde l-a pus. Nu avea mulţi bani în el, dar nu acesta era lucrul care o îngrijora. Avea în el hârtii importante, permisul de conducere, cheile casei şi alte lucruri de care avea absolută nevoie şi a căror pierdere o necăjea.

O zi întreagă a căutat prin toată casa răsturnând totul cu fundul în sus. Soţul ei nu prea dădea atenţie deznădejdii care o cuprinsese, dar se mira de cât de aprinsă era dorinţa de a-l regăsi. Această dorinţă a continuat să crească. Tot ce se putea gândi menajera era că portmoneul se afla cu siguranţă în lenjeria pe care o dăduse la curăţat. A doua zi, soţul ei a auzit-o telefonând la curăţătorie şi rugând personalul să caute în sacul cu lenjerie. El s-a uitat la ea. Ea, care de obicei era o femeie foarte drăguţă şi liniştită, alerga prin casă ca o găină beată.

Regăsit printre cârligele de rufe

Dorinţa era atât de intensă şi de contagioasă că semăna cu a unui copil care îşi doreşte un cadou anume de Crăciun. Soţul s-a lăsat contaminat, dar în loc să alerge de colo-colo fără rost, a spus *Obţine* şi

şi-a lăsat corpul şi spiritul să funcţioneze automat.

„Unde ţii cârligele de rufe?”, a întrebat-o el pe soţia sa. „Cârligele de rufe, cârlige de rufe!”, a exclamat ea fericită şi a alergat într-un suflet la subsol. Într-un săculeţ micuţ în care ţinea cârligele de rufe se afla şi portmoneul rătăcit.

Dorinţa ar fi fost suficientă

Dorinţa menajerei era atât de puternică, încât ar fi fost posibil ca doar prin ea să-şi regăsească portmoneul. Dorinţa soţului, chiar dacă era într-un plan secund, era şi ea o dorinţă limpede definită şi îndeplinea deci una din condiţiile Vieţii Uşoare. Folosirea cuvântului de contact *Obţine* a făcut ca dorinţa să dea rezultate un pic mai devreme.

Ştiu ora exactă fără ajutorul ceasului

Puteţi să spuneţi cât e ceasul la orice oră din zi fără să vă uitaţi la ceas? Este o experienţă necesară pentru a vă citi pe dumneavoastră înşivă. Într-adevăr, fiecare are sentimentul că ştie în fiecare clipă cât e ceasul. *Şi ştiţi cu adevărat cât e ceasul cu o aproximaţie de un minut*, doar că nu aveţi puterea de a o spune cu voce tare.

Pentru că adevăratul Eu, singurul Eu total, ştie cât e ceasul pentru că are această experienţă şi pentru că maşina dumneavoastră secretă care numără orele ştie precis cât e ceasul la fel ca un orologiu mecanic. Dar, ca să reuşiţi să spuneţi ora exactă, trebuie să vă reuniţi cu dumneavoastră înşivă. Supuneţi-vă acelei Uriaşe Părţi din Dumneavoastră, Eului invizibil, ascuns, şi credeţi. Având o încredere desăvârşită spuneţi: *Obţine*, cuvântul de contact folosit pentru a găsi ceva pierdut sau pentru a rezolva o problemă. Citiţi-vă pe dumneavoastră înşivă şi credeţi cu tărie în ceea ce citiţi.

Imediat după aceea, fără să vă uitaţi la ceas, spuneţi cu voce tare: „Cât este ceasul?” Verificaţi mai târziu pentru a vedea ce precizie aţi avut. Este un exerciţiu foarte bun care demonstrează ce foloase aveţi dacă vă citiţi cu voce tare (apropiindu-vă de Eul secret). Un antrenament continuu va stimula aptitudini fenomenale pentru a realiza Unitatea cu Sine.

Experienţa scrisului în oglindă

Aşa cum am notat mai devreme, o persoană vie, alta decât dumneavoastră, devine adesea un contact capabil să vă furnizeze experienţa regeneratoare care aduce Viaţa Uşoară.

Gândiţi-vă la o persoană care e întotdeauna extraordinar de

amabilă, spuneţi-i numele şi, pe urmă, doriţi-vă cu putere să deveniţi amabil şi amabilitatea va însoţi neîntârziat toate actele dumneavoastră. Aceste rezultate se obţin văzând cu ochii.

Când scrieţi o scrisoare unei rude apropiate, cum ar fi o soră, un frate sau un părinte, remarcaţi cât de mult scrisul dumneavoastră începe să semene cu cel al persoanei căreia îi scrieţi.

Acest rezultat straniu ar putea fi catalogat ca fiind o formă de imitaţie, de sugestie sau autosugestie, dar, în calitate de adepţi ai Vieţii Uşoare, noi nu căutăm gâlceava cu nicio altă artă sau ştiinţă care se alimentează din experienţa aproape infinită pe care o avem înmagazinată în noi.

Data viitoare, când veţi scrie unei fiinţe iubite, faceţi un test, un test pentru Viaţa Uşoară: spuneţi-vă că vreţi să scrieţi exact ca persoana care va primi scrisaorea. Rostiţi-i numele, cu voce joasă, în chip de cuvânt de contact. O să fiţi uimit de rezultat.

PUTEREA MAGICĂ A DORINŢEI

Un număr de succese uimitor de mare a fost înregistrat prin folosirea cuvântului de contact *Schimbă* pentru a uşura durerea provocată de pătrunderea unui corp străin în ochi sau chiar pentru a scăpa de el. S-a mai remarcat faptul că, din o sută de încercări, niciuna nu s-a soldat cu eşec.

Dacă victimele unui asemenea accident uită sau nu cunosc acest mijloc ori fac cine ştie ce altă tentativă nefericită, ele pot da greş, dar dacă se supun automatizării personale spunând Schimbă, lucrul acesta n-o să se întâmple niciodată. Un portar susţine că a avut opt reuşite, un factor poştal şaisprezece, un tocilar douăzeci şi unu şi aşa mai departe.

Teoria DORINŢEI care produce durerea

O nevoie acută de a scăpa de o durere care a devenit insuportabilă obligă omul să caute o ieşire. Impregnat de o dorinţă reală, obiectivul său a devenit clar, numeroasele părţi ale personalităţii sale au ajuns în cele din urmă la un acord şi, cu suprafaţa şi subsuprafaţa reunite în sfârşit, resursele puse în mişcare pentru a scăpa de lucrul care incomodează sunt nelimitate.

Nu e timp să mai cauţi şi ceartă – Aşa se întâmplă când ţi-a intrat ceva în ochi

Din punct de vedere psihologic, s-ar putea face în subconştientul propriu o primire călduroasă unei vederi care scade continuu, dar încet, sau unei afecţiuni, cum ar fi cataracta sau un

muşchi care slăbeşte. Aceste lucruri au nevoie de timp ca să se formeze şi se strecoară fără să ne dăm seama. Dar un obiect nedorit care intră brusc în ochi e un duşman imediat detectabil. Subconştientul trebuie să reacţioneze la durere atât de repede că nu mai e timp de ceartă cu spiritul conştient. Şi nici pentru o răzbunare perfidă. El vrea ca obiectul să iasă afară! Partea conştientă doreşte acelaşi lucru. Un acord imediat se stabileşte între sufletul care simte şi sufletul care gândeşte.

Dacă în chinurile datorate acestei situaţii individul se supune imediat Vieţii Uşoare şi acceptă să se comporte ca un automat care ascultă legile sale, el nu încearcă niciodată să atingă obiectul ca să-l facă să iasă afară din ochi. Rapid şi cu precauţie, el poate decide să închidă pleoapele, să frece uşor ochiul, să ţină pleoapele plecate şi să nu le deschidă decât câteva clipe, mai târziu să ridice iar pleoapa, să ţină iar ochiul închis pentru o bucată de vreme, să simtă că obiectul a ajuns în dreptul pleoapei şi abia apoi să deschidă ochiul şi să se uite în oglindă sau să facă o altă manevră pentru a scăpa de obiectul nedorit din ochi.

ÎNTINDE

O supraveghere a fost făcută de un grup de experimentatori ai Vieţii Uşoare. Aceşti experimentatori au fost instruiţi şi formaţi pentru folosirea cuvântului de contact *întinde* pentru a-şi prelungi o senzaţie plăcută, o stare de bucurie obţinută fie accidental, fie prin mijloace naturale.

Şaptezeci la sută din răspunsuri au indicat faptul că experimentatorii erau convinşi că *întinde* prelungea senzaţia de maximă invulnerabilitate care este marca excepţională a Vieţii Uşoare. Treizeci la sută au recunoscut că *întinde* pare să fie un drog instantaneu. Nu avea însă puterea de a-i proteja de atacurile vieţii, de spaimă, de griji, de durere, de neplăcerile provocate de alţi oameni. Majoritatea celor care se încadrau în procentul de treizeci la sută au remarcat faptul că, imediat ce simţeau că sunt ameninţaţi de un sentiment de Dezbinare, recurgeau la alte procedee pentru a alunga frica, grijile şi iritarea cu mari şanse de succes.

Acest mod de a proceda este corect. Până în clipa în care Viaţa Uşoară este perfect înţeleasă şi s-a dobândit stăpânirea ei într-o mai mare măsură, numai cei pe care i-am putea numi *excepţii* pot fi citaţi. Viaţa Uşoară va sfârşi prin a crea într-o zi Persoana Perfectă şi nu doar într-un unic exemplar, ci într-o cantitate uriaşă.

Comentariile celor care au format un procent de şaptezeci la sută şi care auconstatat succesul complet care poate fi obţinut cu ajutorul cuvântului întinde pentru prelungirea senzaţiei de satisfacţie generală sunt foarte importante.

A reuşit 747 puncte la bowling

„Mă aflam într-o formă senzaţională când jucam bowling. Simţeam că nu pot face nicio greşeală şi eram plin de mine. Cum popicele continuau să cadă, mi-am dat seama că mă aflam într-o stare perfectă de Unitate cu Mine însumi. Dar ştiind că bowlingul e un joc în care poţi să câştigi sau să pierzi, am început să cânt pentru mine însumi: *împreună*, *împreună*, *împreună*, *întinde*. Am terminat cu o serie de trei jocuri de 747! Media mea obişnuită la bowling era de 140 şi, bineînţeles, nu mă apropiasem de un asemenea rezultat niciodată în viaţa mea!”

Autorul comentează o hotărâre

„Cuvântul de contact *întinde* mi se pare foarte eficace pentru a prelungi forţa unei hotărâri, cum ar fi renunţarea la anumite feluri de mâncare, la fumat şi la băutură. Reformulez hotărârea foarte clar şi spun *întinde*. Asta face minuni când e vorba să-mi fie întărită voinţa de a mă abţine”.

Comentariul autorului: Ceea ce subiectul face nu este decât să-şi amintească şi să insiste asupra faptului că Unitatea cu Sine a fost produsă mai întâi prin hotărâre (un obiectiv clar), pe urmă prin derularea sa în primele stadii (dorinţa), pe urmă prin întărirea ei prin abstinenţă continuă (forţa voinţei) şi, în fine, printr-o perspectivă unică asupra tuturor laturilor persoanei în cauză, asigurându-se astfel starea de non-conflict interior.

Autorul nu are nici cea mai mică îndoială asupra reuşitei cuvântului *întinde* în cazul în care Unitatea cu sine provizorie a fost obţinută. Poveştile şi cazurile individuale justifică această părere. Starea de mulţumire interioară poate fi prelungită timp de mai multe ore graţie cuvântului *întinde*, dacă nu apar neplăceri importante în viaţa individului. Dar, independent de numărul acestor noi influenţe care încearcă să distrugă starea de Unitate, această senzaţie va fi prelungită pentru o perioadă determinată în ciuda atacurilor negative din exterior sau din interior.

Cazuri misterioase

Dorinţa este adesea asociată cu nevoia, iar credinţa cu orgoliul.

Când caroseria maşinii dumneavoaatră tocmai a fost vopsită şi făcută ca nouă, motorul (care nu a fost atins) nu numai că pare să meargă mai bine, dar chiar merge mai bine. Mândria de a sta la volanul unui automobil cu un aspect atât de strălucitor sporeşte coordonarea mişcărilor dumneavoastră şi asta face ca maşina să meargă mai bine şi să aibă un randament mai bun.

Ascensorul s-a oprit conform dorinţei lui

Un stenograf a luat ascensorul ca să coboare de la etajul 41 la etajul 12. Urcându-se în el a uitat că mai avea de făcut un comision, la etajul 31. Chiar în dreptul etajului 31, stenograful nostru şi-a amintit de comision şi le-a spus celorlalţi pasageri că a uitat complet că trebuie să se oprească şi acolo. Dar ascensorul s-a oprit singur la etajul 31.

Nu pretindem că o intenţie ascunsă sau o dorinţă bruscă ar fi putut să oprească ascensorul, dar cea mai bună explicaţie pare a fi că probabil cineva de la etajul 31 a apăsat pe buton şi pe urmă a renunţat şi a plecat. Dar au fost raportate o duzină de cazuri de comunicare extrasenzorială care se găseau într-o oarecare relaţie cu curentul electric. Adesea vă gândiţi la cineva că nu v-a mai sunat de ani de zile şi chiar în momentul acela persoana respectivă vă telefonează. În acelaşi fel, uitându-vă la televizor preziceţi că va avea loc o anume acţiune şi ea are într-adevăr loc.

Maşini particulare de telepatie?

Fără nicio îndoială, cei care cred în aceste fapte extraordinare sau în aceste predicţii au cuplat, fără să ştie, maşina lor telepatică personală şi au realizat în mod inconştient aceste acţiuni fără să folosească niciun sistem. Toate aceste cazuri, totuşi, pot fi utilizate pentru o analiză conştientă ulterioară şi adesea astfel este descoperit un nou cuvânt de contact.

Cu siguranţă, acţiunea întârziată într-un foarte mare număr de cazuri care se referă la găsirea obiectelor pierdute la o zi sau două după ce a fost folosit cuvântul *Obține* poate fi explicată prin faptul că subiectul a menţionat cu voce joasă contactul *întinde*.

În asemenea cazuri de acţiuni întârziate, observatorii declară că regăsirea obiectelor pierdute (o zi, două sau poate chiar o lună mai târziu) nu îi împiedică să acorde încredere totală Vieţii Uşoare şi să o considere cauza reuşitei, chiar dacă ea nu s-a petrecut imediat.

Judy Garland înainte să moară, această mare actriţă şi cântăreaţă plină de talent şi de voie bună a suferit o depresie severă şi

a trebuit să stea multă vreme departe de public. Dar revenirea ei pe scenă a fost absolut senzaţională. Ea avea încredere în instrumentele muzicale care îi asiguraseră reîntoarcerea la viaţa de vedetă – timpanele. De câte ori simţea o neplăcere oarecare, îşi spunea pentru sine: *Timpane* şi printr-o automatizare personală ea înceta imediat să mai fie prost dispusă.

Am avut numeroase rapoarte de la indivizi care, încercând Viaţa Uşoară, şi-au construit o poveste personală în mod conştient şi bazată pe o justificare raţională pentru contactele care au reuşit. De fapt, majoritatea contactelor bazate pe evenimente trecute care reprezintă gloria sau norocul sunt adesea folosite de mulţi oameni, deşi ei nu sunt conştienţi de complexitatea automatizării interioare.

Acte, fapte, simboluri

Adesea un act, un fapt sau un simbol poate să se transforme într-un contact care declanşează un lanţ automat de evenimente.

Puterea unei fotografii mentale în anumite cazuri, fotografia mentală a unui obiectiv precis, păstrată în permanenţă în faţa ochiului interior, a acţionat ca un contact continuu pentru a incita automat persoana să facă toate lucrurile necesare, să aplice toate strategiile posibile pentru a-şi atinge scopul.

Drapelul te inspiră

Drapelul unei naţiuni, curat, mare şi generos desfăşurat, nu numai că îi împinge pe cetăţeni să aibă sentimente patriotice, dar este adesea cauza numeroaselor acte patriotice automate pe care autorii lor nici nu s-ar fi gândit că le pot îndeplini şi nici după aceea nu sunt prea conştienţi de felul în care le-au săvârşit.

Să transpiri zdravăn înaintea discursului

Multe acţiuni devin contacte, toate inconştiente, pentru a atinge scopurile conştiente. Oratorii publici ştiau deja încă din vechime că e bine să facă o muncă fizică foarte grea şi să transpire bine înainte de a ţine un discurs foarte important. Scopul efortului în aceste cazuri este să alunge FRICA. Cuvântul de contact obişnuit ar fi: *Bluf*. Dar oratorii care au făcut anchete asupra diverselor aspecte ale Vieţii Uşoare declară că acţiunea fizică, cum ar fi să dai zăpada sau să mergi repede, să muţi scaunele, mesele sau alte obiecte grele, chiar înaintea discursului, cresc puterea contactului *Bluf şi* ajută personalitatea să scape de orice urmă de frică.

Contactul EXISTĂ te menţine în formă

Multe rapoarte, unele dintre ele de-a dreptul senzaţionale, au fost primite despre folosirea cuvântului de contact *Există* pentru a pune în mişcare maşinile experienţei, care furnizează atleţilor şi altora ceea ce se numeşte forma fizică ce, la rândul ei, le permite să realizeze performanţe fenomenale.

Un jucător de softball de cincizeci şi cinci de ani, făcând o partidă la un picnic, a folosit cuvântul *Există* pentru a reintra în forma pe care o avusese cu treizeci de ani în urmă şi a reuşit unsprezece lovituri la rând. Diverşi foşti din fotbal sau baseball, când sunt convocaţi ca să joace partide pe care vârsta lor nu ar trebui să le permită să le joace, au folosit acest cuvânt de contact pentru a obţine o performanţă superioară adversarilor lor mai tineri.

Boxeri amatori şi profesionişti au recunoscut faptul că au recurs la contact atunci când adversarul părea mai puternic şi au reuşit să-l învingă la puncte. Cuvântul de contact *Există*, când era invocat, întorcea victoria în favoarea lor. Artiştii şi scriitorii au recunoscut şi ei succesul remarcabil obţinut prin folosirea acestui cuvânt.

Evitaţi „Viaţa imperfectă”.

Comentariu: Se poate, la o primă analiză, să fie greu de găsit o explicaţie faptului că indivizii care obţin rezultate extraordinare şi vizibile cu ajutorul cuvintelor de contact se gândesc arareori să le folosească în *toate* cazurile care implică obiective noi.

Suntem cu toţii înclinaţi să cădem iar pradă vechilor noastre obiceiuri de a gândi, de a simţi şi de acţiona şi astea sunt cauzele *Vieţii imperfecte*.

Numai după o experimentare suficient de bună a acestui nou sistem, după obţinerea dovezilor personale ale eficacităţii lui şi după acceptarea lui de către majoritatea oamenilor, a profesorilor lor, a modelelor lor şi a acelor care îi influenţează vom reuşi să căpătăm obiceiul ca *automat şi instinctiv să* folosim Viaţa Uşoară în toate situaţiile pentru rezolvarea tuturor problemelor, a deznădejdilor şi pentru atingerea tuturor obiectivelor noastre. Se pare că de fiecare dată când „un miracol” se petrece (o împlinire superioară naturii) avem chef să lăsăm lucrurile în voia sorţii. Nu ajungem să reluăm exerciţiile şi tentativele de a fixa principiile şi exigenţele necesare pentru a repeta minunea.

A câştigat concursul cu o piatră în pantof

Doi soldaţi care făceau instrucţie mergeau unul lângă altul. Unul

dintre ei i-a spus prietenului său (practicant al Vieţii Uşoare): „Am o piatră în pantof, o să şchiopătez în timpul întregului exerciţiu”. Prietenul ştia însă că tovarăşul său avea nevoie de o notă foarte bună pentru că voia să se prezinte la cursul de ofiţeri. „Spune *Schimbă*”, îi sugeră el. „*Schimbă*, eşti nebun?”, murmură acesta mirat. „Nu, spune-ţi ţie însuţi sau murmură-mi mie şi spune-ţi în acelaşi timp că vrei să scapi de piatra din pantof ca să poţi termina exerciţiul”.

Soldatul a urmat sfatul şi durerea a încetat imediat. Nu a mai şchiopătat şi a câştigat concursul, fiind declarat cel mai bun om din regiment.

O minge pierdută aduce alte patru în loc

Jucătorul de golf şi-a pierdut mingea într-o gaură din teren prost făcută. Căutând-o, el a spus *Obţine* şi a găsit-o imediat alături de alte trei mingi.

ÎNGRIJEŞTE este un foarte bun cuvânt de contact pentru o memorie prodigioasă

Creierul uman, în anumite cazuri mai puţin obişnuite, este atât de prodigios încât ar putea să facă de râs chiar şi un creier electronic dacă ar fi făcută o comparaţie.

În Analele Societăţii Britanice pentru cercetări asupra psihicului se povesteşte cazul unei servitoare care lucra într-o casă bogată şi care făcuse dovada unei memorii stupefiante. Camerista era ţintuită la pat de o febră foarte mare când, deodată, se puse să recite pagini întregi în limba latină – o limbă de care habar nu avea. Timp de câteva ore a recitat din Vergiliu, deşi nu citise în viaţa ei un vers în latineşte. La sfârşit, când febra a scăzut, ea nu-şi mai amintea nimic din cele spuse.

Cercetările au arătat că fata lucrase câţiva ani mai devreme în casa unui profesor de liceu. Acest profesor, când studia, citea adesea cu voce tare lungi pasaje din Vergiliu. Camerista lucra în preajma lui şi auzea multe din aceste lecturi. Dar, evident, ea n-a încercat niciodată să le înveţe pe de rost.

Cuvintele, totuşi, s-au gravat undeva, într-un colţişor al creierului ei şi o febră foarte mare le-a scos de acolo şi a făcut-o să le recite cu voce tare. Febra a cuplat automat mecanismul memoriei, care în stare normală este inconştient.

A trecut prea uşor examenul

Un student povesteşte că a folosit cuvântul *Obţine* pentru a descoperi elementele dintr-o soluţie chimică dată studenţilor la clasă

în scopul de a fi analizată. Fiecare elev avea sticluța sa cu soluție și trebuia să descopere care erau cele cinci elemente care o compuneau. Tot ce învățaseră în semestrul precedent trebuia folosit ca să se găsească un răspuns. Testul dura de obicei mai mult de o oră din pricina numărului mare de experiențe diverse care trebuiau făcute. Dar acest student s-a uitat doar la sticlă, a spus *Obține* și a scris imediat numele celor cinci elemente diferite. În câteva minute și-a predat lucrarea.

Cum răspunsurile nu numai că erau exacte, dar erau scrise exact în ordinea în care profesorul le scrisese în cartea sa care încă nu fusese publicată, studentul a fost imediat bănuit și acuzat că ar fi trișat. „Nimeni nu ar fi putut cunoaște răspunsul atât de repede decât dacă l-ar fi copiat din cartea mea”, a spus profesorul de chimie. Cu toate că elevul a protestat și a susținut că e nevinovat, ba, mai mult, a încercat să-i spună profesorului că este dreptul lui legitim să se folosească de Viața Ușoară ori de câte ori dorea, acordarea notei a fost amânată în cazul lui. I s-a spus că va trebui să-i explice profesorului personal și în detaliu, o săptămână mai târziu, cum a făcut de a obținut rezultatul.

A învățat pe de rost 15.000 de cuvinte într-o singură zi

Neînfricatul student a mai recurs o dată la Viața Ușoară, de data aceasta utilizând contactul *îngrijește* pentru a-și aminti.

Spunând *îngrijește*, din timp în timp, el frunzărea lecțiile predate în ultimele cinci luni, care cuprindeau aproximativ 15.000 de cuvinte, și și-a dat seama că era capabil să recite pe de rost aproape totul. Cerând o primă întâlnire, el a făcut față acuzatorului său și a început să recite lecțiile la rând, *cuvânt cu cuvânt*. După patruzeci și cinci de minute se afla în mijlocul celei de-a doua lecții când profesorul a ridicat mâna, a recunoscut că a greșit acuzându-l pe nedrept și și-a cerut spăsit scuze față de student.

De data asta, tânărul nostru prieten, surâzând, a trecut cu nota maximă și nu a mai încercat să explice ceea ce nu era decât performanță de memorizare automată.

Pentru cei care își rod unghiile

Milioane de adulți, sănătoși și normali, își rod unghiile. Acești oameni mănâncă cu adevărat din ei înșiși. Multe sunt și femeile drăguțe care își rod unghiile până la os și le țin astfel roase toată viața. Dacă ar fi imposibil de găsit o singură unghie roasă într-un oraș mare, acest fapt ar putea fi calificat ca fiind senzațional, iar ziarele medicale

ar trebui să-i consacre studii amănunţite. Dar nu există nimic rar şi nici notabil în ceea ce-i priveşte pe cei care-şi rod unghiile: sunt mult prea numeroşi. Fiecare dintre ei este angajat într-o acţiune continuă şi negativă la fel ca omul care încerca să-şi frângă laba piciorului în timpul somnului.

Insomniacul incurabil este acelaşi om care foloseşte o mie de stratageme ca să rămână treaz, în timp ce se plânge mereu că nu poate dormi.

Acelaşi contact, *Afară*, reuşeşte în ambele cazuri, al insomniacului şi al celui care-şi roade unghiile. Acest din urmă defect este cu adevărat oribil şi indiscutabil anormal şi, din această cauză, vor trebui folosite intensiv toate atributele esenţiale ale Vieţii Uşoare pentru a putea spera într-o vindecare rapidă.

A scăpat de nărav graţie unui mijloc extraordinar

Un individ care îşi rodea unghiile, iniţiat în principiile Vieţii Uşoare, a scăpat de acest nărav adoptând un slogan pe care şi l-a fabricat singur: *împreună pentru a rămâne – împreună la bine*. El a repetat mereu acest slogan ca şi cum ar fi fost o rugăciune fără început şi fără sfârşit, ziua şi noaptea. El ne asigură că asta te aduce în starea de *împreună* cea mai convenabilă şi că, odată ajuns în această stare, a găsit cuvântul *Afară*, suficient de puternic pentru ca să-l oprească automat să-şi mai roadă unghiile chiar din clipa în care se apuca de treabă.

Mereu pentru prima oară

Vechiul dicton care spune „întotdeauna există un început” explică mai mult de un singur caz în care un obiectiv rău a fost implantat în subconştientul unui individ.

Este posibil să nu fi avut niciodată un foc deschis în casă, dar dacă vă gândiţi prea des la posibilitatea ca un incendiu să izbucnească, subconştientul încărcat astfel va găsi o cale să vă facă să atingeţi acest obiectiv nedorit. Dacă nu spuneţi *Anulează* atunci când gândul la un incendiu, la o spargere, la o arestare, la un atac armat sau la orice alt eveniment înspăimântător pătrunde în spiritul dumneavoastră, aţi putea ajunge la o catastrofă pe care spiritul dumneavoastră conştient nu a dorit-o niciodată.

Anulează este un bun contact pentru a scăpa de acest indezirabil „început”, de un lucru care se întâmplă pentru prima dată.

Cazul pardesiului călător

Sunt deja ani de când autorul acestei cărţi şi-a pierdut pardesiul nou-nouţ într-un restaurant din New York. A doua zi pardesiul a pătruns în biroul susemnatului din Chicago pe umerii unui alt om care credea că e îmbrăcat cu propriul său pardesiu, cu toate că haina era mult prea mare pentru el.

Cazul este o ilustrare a puterii magice a cuvântului *Obţine* în situaţia în care cineva caută un obiectiv pierdut şi investeşte în căutarea lui o super-doză de *Dorinţă*.

Mâncasem singur într-un restaurant în apropierea Gării Centrale şi îmi lăsasem pardesiul la garderobă.

Dar numărul primit de la garderobă nu mi-a fost de niciun folos pentru că nu am mai reuşit să-mi recapăt haina, fata fiind incapabilă să o regăsească. Patronul m-a rugat fierbinte să aştept până când fluxul de oameni o să mai scadă şi aproape toată lumea o să-şi ia hainele de la garderobă. Atunci o să-l găsim cu siguranţă.

Pardesiul plecase

Dar după două ore de aşteptare pardesiul meu nu reapăruse şi mă pregăteam să fac scandal. Tot ceea ce patronul putuse găsi era o gabardină veche, uzată, pe care nu o reclamase nimeni. Ne-am uitat la pardesiu căutând un act de identitate. Deşi ne aflam la New York, mantoul avea etichetă la Chicago şi, într-un buzunar, un set de chei foarte grele, de la apartament, de la clasă, de la birou, de la maşină. Se părea, cel puţin până acum, că proprietarul gabardinei luase pardesiul meu din greşeală pentru că altminteri nu şi-ar fi lăsat cheile în haina sa. Eram sigur că, după un timp, proprietarul va descoperi greşeala şi va veni să-mi înapoieze haina.

Aşteptare şi iar aşteptare

Am aşteptat şi iar am aşteptat, pe urmă am ieşit zece minute şi m-am întors. La fiecare întoarcere, scotoceam cu atenţie haina nereclamată de nimeni.

Este uimitor câte indicii se pot găsi într-un asemenea caz în care ai atât de puţine lucruri la îndemână. Am studiat cheile, eticheta pardesiului şi conţinutul: două recomandări la dentist, o brăţară de cauciuc şi o bucată de hârtie veche, îngălbenită, pe care erau scrise nişte cuvinte ce nu se puteau descifra. Spre miezul nopţii, una din cele două fete de la garderobă a descoperit pe hârtie un nume despre care nu se ştia dacă e numele proprietarului sau doar un nume oarecare.

O serie de contacte interurbane

Am început atunci să dau telefoane în afara oraşului şi, în cele din urmă, l-am găsit pe cel căutat într-un micuţ oraş din Illinois şi, după ce am discutat cu el, am pus cap la cap nişte lucruri alcătuind un tablou cam tras de păr, care implica numele unui om din Chicago care îşi petrecea jumătate din timp în Est şi care, din întâmplare, era proprietarul biroului pe care îl aveam eu închiriat în Chicago.

Nimeni nu-i cunoştea adresa în Est, dar printr-o dorinţă extrem de puternică, plină de dinamism, o dorinţă susţinută de o voinţă de buldog, am ajuns să o localizez pe soţia omului respectiv într-un alt mic oraş, de data asta în Jersey. Am descoperit că el împreună cu ea luaseră masa chiar în seara cu pricina în acelaşi restaurant în care eu îmi pierdusem pardesiul, că a plecat cu pardesiul pe braţ şi că a luat trenul cu desinaţia Chicago.

Într-un târziu, l-am localizat

Localizasem deja pardesiul şi, la întoarcerea la hotel, am căzut într-un somn profund. A doua zi l-am sunat pe asociatul meu din Chicago chiar în timp ce proprietarul intra pe uşa biroului. Asociatul meu l-a oprit şi i-a spus: „Domnule X, purtaţi pardesiul domnului Y”. (Mânecile erau cu cel puţin zece centimetri mai lungi).

Omul şi-a băgat mâinile în buzunare şi a scos de acolo două chei de la două camere de hotel. Una era cheia mea de la New York, iar cealaltă era cheia lui de la hotelul din Chicago (Tocmai fusese la hotel chiar în dimineaţa aceea).

Una din chei purta numărul 1915, iar cealaltă 1916, de la hoteluri diferite în oraşe diferite. După acest episod în care mai erau multe alte „coincidenţe” uimitoare, m-am gândit la câte şanse sunt ca o asemenea situaţie să se repete. Dacă toate lucrurile coincideau, şansele erau de una la şase milioane şapte sute cincizeci de mii.

Dar eu învinsesem procentajul acesta atât de ameninţător şi reuşisem să-mi regăsesc pardesiul, *dorind* lucrul acesta şi continuând să invoc Viaţa Uşoară cu cuvântul de contact *Obţine*.

Cum s-au ajutat reciproc trei persoane – A învăţat să meargă ca o pisică

Un bolnav care avea o suferinţă coronoriană era obligat să înghită cantităţi uriaşe de medicamente anticoagulante, care fac sângele mai fluid, dar îl expun pe bolnav la riscurile învineţirii şi ale sângerărilor.

Acesta a început prin a remarca faptul că se lovea de mobile mai

des ca altă dată, ceea ce făcea să aibă pe tot corpul semne negre şi vinete. Mâinile lui erau şi ele pline de semnele urâte care apăreau după cea mai mică lovitură sau zgârietură. I s-a dat cuvântul de contact *Adaptează şi* l-a folosit adesea, în mod special când se apropia de vreun obstacol oarecare aflat în drumul său. Acum, prietenii spun că merge la fel de graţios ca o pisică, iar corpul şi mâinile lui au scăpat de semnele vânătăilor.

Nu putea să trăiască fără televizor

Tânărul Fred era nebun după televizor şi stătea lipit de fotoliul lui de dimineaţa până noaptea târziu, urmărind postul de televiziune preferat. Părinţii lui s-au gândit să-l trimită la o şcoală situată în afara oraşului, undeva unde nu era televizor.

„Dar nu pot să trăiesc fără televizor", a protestat Fred. Când a plecat la şcoală, tatăl lui i-a dat un sfat: „De fiecare dată când te vei gândi că îţi lipseşte televizorul, i-a spus el, spune pur şi simplu *Adaptează* şi spune-ţi că *Doreşti* să te lipseşti de instrumentul ăsta diabolic, pentru că *Aşa trebuie*".

În timpul primei vacanţe petrecute acasă, Fred nu s-a mai uitat la televizor, întrebat cum se simte acum, el a răspuns: „Gândeam că nu mă pot lipsi de el şi acum constat că nu mă mai interesează".

Două prosoape l-au vindecat

Un tânăr care lucra la construcţia de vile s-a trezit într-o zi cu o ciudată neplăcere. A remarcat că brusc corpul său s-a acoperit de pete rotunde şi roşii de mărimea unei monede de un franc. S-a dus repede la un doctor care i-a spus: „Nu ştiu ce poate să fie asta, pe cuvânt. Lasă-mă – câteva zile – să caut un specialist care ştie probabil despre ce anume e vorba".

Dar tânărul nostru, mult mai îngrozit la vederea bubelor roşii decât dacă ar fi avut o durere oarecare, s-a dus să-l întrebe şi pe specialistul în Viaţa Uşoară dacă putea să-i recomande ceva anume. Acesta i-a răspuns: „Spune *Schimbă* şi acţionează mecanic". Tânărul a început să se studieze după ce a folosit cuvântul de contact înainte de duş. A descoperit că folosea un prosop prea mic la şters. A spus din nou *Schimbă* şi a căutat două prosoape mai mari.

Un singur prosop nu era suficient ca să-i şteargă corpul destul de masiv, abia cel de-al doilea prosop îi ştergea bine umezeala şi praful de la construcţiile la care lucra. Acesta se lipise probabil de piele şi îi produsese un soi de alergie. În două zile, bubele de dimensiunea unei

monede de un frac dispăruseră, în timp ce nătărăul său de doctor încă mai căuta un specialist care să fi auzit vorbindu-se despre pete de mărimea unei monede de un frac întinse pe tot corpul.

Cum adorm trei persoane

A adormi este pentru unii o treabă foarte grea. Un om de afaceri cu mintea plină de detaliile urmărite în timpul zilei, şi pe care le va duce cu siguranţă şi în patul său la culcare, a primit o instrucţie sumară în ce priveşte felul în care pot fi folosite cuvintele de contact. Pe urmă a uitat majoritatea acestor istrucţiuni.

Totuşi, îşi amintea de *împreună* ca fiind un cuvânt de contact foarte puternic şi de *Anulează* ca fiind capabil să şteargă imaginile negative din spirit. Astfel, acum, tot ce-şi poate el spune când se duce să se culce este *împreună – Anulează* şi adoarme în cinci minute.

Un cuvânt de contact combinat cu o respiraţie zgomotoasă

O stenografă avea probleme cu somnul. Ea adormea foarte greu. Un prieten a sfătuit-o să-şi asculte propria respiraţie şi să nu se mai gândească la nimic altceva. La început, metoda a dat rezultate, dar, după o vreme, femeia iar n-a mai putut să doarmă din pricina agitaţiei. Se foia toată noaptea fără să închidă un ochi.

Un alt prieten i-a vorbit de cuvintele de contact şi i-a sugerat să folosească *Afară*. Dar, din întâmplare, ea a asociat cuvântul de contact *Afară* cu urmărirea respiraţiei proprii, cele două formând împreună o combinaţie extraordinară.

Acum, pentru ea, nu mai este o problemă să doarmă aproape instantaneu. Spune pur şi simplu *Afară* şi îşi ascultă respiraţia.

Micul dejun noaptea, în pat

Un alt nefericit fără somn, un om de vreo cincizeci de ani, ştia un truc ca să adoarmă: se gândea la micul dejun de a doua zi. Vă imaginaţi: ouă, şuncă, gustaţi din ouă şi apoi din şuncă, puneţi puţină sare, muşcaţi din pâinea proaspătă, beţi cafeaua tare şi fierbinte, savuraţi mirosurile tentante ale alimentelor. Este fabulosul mic dejun care vă aşteaptă opt ore mai târziu. Încercaţi. Trucul merge de la sine la un foarte mare număr de oameni care au probleme cu somnul.

Dar prietenul nostru aflase câte ceva despre sistemul cu cuvinte de contact şi a mers mai departe cu eforturile lui de a adormi mai repede. Nu numai că-şi vizualiza micul dejun mistuindu-l cu opt ore în avans, dar îşi şi anunţa obiectivul: „Vreau să dorm aceste opt ore continuu, începând chiar din această clipă”. Astfel, considerând

problema ca şi rezolvată şi micul dejun gata, a folosit cuvântul de contact *Făcut* şi a dormit toată noaptea fără să se trezească. El povesteşte că de atunci nu a mai avut probleme cu somnul.

Puterea dorinţei

Trebuie remarcat că durerea este unul dintre marii producători de dorinţe ale omului. Puţini dintre noi trăiesc cu o durere de dinţi permanentă. Durerea ne trimite de urgenţă la dentist ca să ne îngrijească dinţii sau ca să ne scoată măseaua. Aţi auzit probabil pe cineva care are o ambiţie nemăsurată spunând: „Îmi doream atât de mult lucrul acela, încât simţeam că îl pot atinge cu mâna!” Aceasta este puterea dorinţei, atunci când ea este prezentă şi individul nu are nicio îndoială că îşi doreşte un anume lucru. Nici nu e necesar să încerci să sădeşti încrederea în dorinţă şi în puterea ei de a obţine un anume lucru. Dorinţa domină, pentru că, dacă este reală, toate părţile fiinţei noastre participă necondiţionat la realizarea ei.

Fiecare realizare obţinută cu ajutorul Vieţii Uşoare este cel mai bine răspuns la dezvoltarea credinţei în Viaţa Uşoară. Îndoiala poate să vă asalteze cu uşurinţă atunci când vă aflaţi în faţa unui nou obiectiv. Se poate întâmpla ca încrederea dumneavoastră să nu fie la înălţime. Este momentul în care trebuie să vă amintiţi succesele precedente. Asemenea succese, deşi incontestabil senzaţionale, ar putea fi privite ca nişte fapte naturale şi uitate cu uşurinţă. Amintiţi-vă de ele aşa cum s-au întâmplat. Ar fi încă şi mai bine dacă aţi ţine un jurnal în care să scrieţi toate reuşitele şi să-l consultaţi de fiecare dată când simţiţi că aveţi nevoie de o încredere suplimentară în proiectele dumneavoastră.

NU SUNTEŢI SINGUR

Da, există speranţă, speranţă pentru fiecare dintre noi, speranţa că într-o zi Viaţa Uşoară o să fie o realitate universală şi că porţile Paradisului pe Pământ se vor deschide.

Anticonştientul nu e un suflet de sine stătător, ci doar o fază a marelui dumneavoastră suflet secret, cunoscut uneori şi sub numele de Sufletul Secund. Acest suflet subconştient, cel mai adesea aflat în război cu dmneavoastră şi invers, are o fază uimitor de benefică pe care noi o vom numi proconştient. proconştientul intră în joc, dar foarte rar, însă ne-a dăruit puterile sale tuturor, din când în când, dovedindu-şi aptitudinea de a produce o senzaţie pe care am putea-o numi *Pacea* inimii sau *Pacea* spiritului. În diverse situaţii trecute, senzaţia nu a durat prea mult, dar a fost atât de minunată încât încă

ne-o mai putem aminti graţie meditaţiei şi putem retrăi o parte din această bucurie care ne-a fost dăruită.

Mijloc de a pune în valoare şi de a cunoaşte proconştientul

Când vă grăbiţi să ieşiţi din casă, ceva vă spune că aţi uitat un obiect. Nu sunteţi în stare să vă amintiţi imediat ce anume aţi uitat, dar ştiţi că rămâne acest lucru de rezolvat. Este proconştientul dumneavoastră care caută în tăcere să vă facă un serviciu. Este subconştientul, sufletul dumneavoastră, în faza sa cea mai bună, care încearcă să vă ajute spiritul conştient.

Spuneţi în tăcere „Mulţumesc”.

Onoraţi-l! Mulţumiţi-i! Fiţi cu adevărat recunoscător în momentul în care murmuraţi aceste cuvinte de mulţumire faţă de Eul interior. Admiteţi că puterea dumneavoastră de a rezolva totul pe cale conştientă este mică şi că aţi fost salvat de data asta de partea din dumneavoastră care cugetă în tăcere.

Sufletul dumneavoastră secund poate să simtă fără ca s-o ştiţi. El poate să guste, să audă, să resimtă şi să vadă, fără ca spiritul conştient să aibă cunoştinţă de acţiunea lui.

Antenele lor lucrează pentru ei

Un automobilist sensibil povesteşte că în mai multe ocazii a *simţit* un accident iminent, mai-nainte chiar să vadă obiectul accidentului. Această senzaţie l-a ajutat să-l evite. „Undeva în străfundurile mele, spunea el, sunt antene sensibile care simt masa sau un alt obiect mişcându-se ori un vehcul care se va opri pe neaşteptate, cu câteva secunde înainte ca ochii mei să poată percepe ceva”.

Un alt automobilist conducea noaptea târziu maşina îndreptându-se spre un oraş din Fonda de Sud. Cerul era plin de nori şi brusc a început să plouă torenţial. Automobilistul a încercat să găsească un adăpost în oraşul cel mai apropiat, dar în mijlocul ploii o voce interioară i-a spus: „Opreşte maşina aici, imediat, chiar în clipa asta!” Reacţionând automat pentru că anterior folosise un cuvânt de contact pentru siguranţă – *Păzeşte* – el a oprit maşina în mijlocul drumului şi, la trei metri în faţa lui, a descoperit o vacă uriaşă, nemişcată, în mijlocul şoselei. „Dacă nu aş fi folosit contactul de securitate şi nu aş fi ţinut cont de el, vaca, sau eu, sau amândoi deodată am fi murit în secunda următoare”, povesteşte călătorul.

N-a uitat niciodată cum trebuie să cadă

Un vechi jucător de fotbal, acum în vârstă de şaptezeci de ani,

care nu mai jucase fotbal de mai bine de cincizeci de ani, s-a poticnit într-o zi de un stâlp într-o noapte foarte întunecată şi a simţit cum cade un metru mai jos. Chiar în secunda în care cădea, a avut prezenţa de spirit să spună *Păzeşte*. Deşi avea o condiţie fizică destul de slabă, reflexele sale automate au funcţionat binişor şi, într-o secundă, s-a răsucit făcând *un salt periculos complet* pentru a ateriza pe mâini şi pe burtă pe un drum de beton dur.

Doar câteva zgârieturi în locul unei liste nesfârşite de oase rupte. Explicaţia lui: „Când jucam fotbal, acum o jumătate de secol, am învăţat să cad. O veche abilitate, nefolosită de ani de zile, de care mi-am amintit atunci când am cuplat maşina mea de experienţe pentru protecţie personală. Fără îndoială, acest lucru m-a ajutat să nu mă fac praf”.

Cow-boy-ul poate să simtă apa înaintea turmei?

Majoritatea câinilor par să ştie cu mult înaintea stăpânilor când se apropie o furtună. Mulţi dintre ei se ascund sub pat. Turma simte apa de la distanţă, cu mult înaintea cow-boylor, dar dacă un cow-boy ar şti să folosească şi ar avea încredere în maşina sa subconştientă, ar putea să simtă apa înaintea turmei!

Vedem oameni cărora le lipseşte unul din simţuri, dar îşi dezvoltă un alt simţ într-un mod surprinzător. Dacă pierderea unui simţ poate să aducă dezvoltarea altuia, atunci este limpede că simţurile noastre pot fi supradezvoltate fără ca niciunul dintre ele să fie pierdut. Aceste dezvoltări nu sunt injecţii ale unor facultăţi noi: ele sunt deja în noi în acest moment. William N. şi-a pierdut simţul olfactiv, dar şi-a dezvoltat auzul atât de tare încât putea să spună dacă veioza bucătăresei era aprinsă sau nu. Imaginaţi-vă că „auziţi” o veioză aflată la cincisprezece metri distanţă. Dacă un om poate să facă lucrul acesta obligat, de ce nu am fi capabili să îl facem – lucrul ăsta sau altele la fel de extraordinare, ca văzul, mirosul, gustul sau celelalte simţuri – atunci când nu suntem forţaţi de pierderea unei alte facultăţi? Adevărul este, şi savanţii de azi sunt obligaţi să recunoască acest lucru, că simţurile noastre, creierele noastre, intelectul nostru şi toate facultăţile noastre de percepţie şi de subpercepţie nu sunt decât parţial dezvoltate la ora asta.

Dar Viaţa Uşoară păstrează speranţa că o asemenea dezvoltare nu trebuie să aibă limite. Taoismul şi filosofii chinezi au numit virtualitatea nelimitată a omului SEN şi pe urmă au refuzat să

definească SEN-ul pentru că ascundea o asemenea imensitate încât orice încercare de a-l defini nu putea decât să-l diminueze.

Să-ţi stabileşti o perspectivă personală

Prima apropiere de Viaţa Uşoară constă în a învăţa să vă cunoaşteţi bucată cu bucată şi să recunoaşteţi astfel importanţa relativă a fiecărei părţi în raport cu cealaltă.

În egotism, părem să afirmăm că ego-ul total este persoana conştientă şi dăm prea puţină sau chiar deloc importanţă aptitudinilor de viaţă care se ascund în noi şi care formează subconştientul, inconştientul, instinctul, suprarealul şi multe altele nenumite.

În experienţă, cunoaşterea, abilitatea, memoria, iar în sensibilitatea automată şpriţul conştient nu pot să egaleze niciodată sufletul subconştient, posibilităţile sale cvasi-infinite. *Adevăratul ego se află sub suprafaţă*. Constatăm că atunci când ne lăudăm, adică *partea noastră conştientă*, nu obţinem decât nelinişte şi necazuri. Când îi *elogiem* pe alţii, şi în acest fel ignorăm în mod deliberat faptele de vitejie ale propriului nostru conştient, suntem impregnaţi de un sentiment de bucurie şi de bunătate.

Sacrificiul propriei persoane şi altruismul privite numai din punctul de vedere al inteligenţei sigure nu sunt lucruri foarte deştepte. Spiritul nostru conştient continuă să afirme: „Luaţi tot ceea ce puteţi lua, păstraţi tot ceea ce aveţi”. Dar atunci când vă subordonaţi inteligenţa conştientă, ea apropie Eul conştient, personalitatea dumneavoastră adevărată, şi pune Eul total într-o perspectivă mai bună în raport cu acesta.

Un nou punct de vedere asupra disciplinei personale

Disciplina personală a fost multă vreme considerată ca o fază a voinţei conştiente a omului care îşi demonstrează superioritatea asupra lui însuşi, dar acum ştim că este vorba de un concept inadecvat. Dacă disciplina personală trebuie să funcţioneze, ea trebuie să includă toate hotărârile pe care le luaţi utilizând puterile şi drepturile naturii dumneavoastră subconştiente şi câştigă, de asemenea, bunăvoinţa şi sincera cooperare a subfacultăţilor dumneavoastră.

Un om chinuit de „un rău de vorbire” (o sporovăială continuă şi excesivă) decide să tacă o zi întreagă sau şi mai mult. Pe urmă admite: „E bine pentru suflet să încetezi să pălăvrăgeşti aşa nestăvilit şi stupid”. E chiar mai mult decât atât: pălăvrăgeala asta excesivă era o dovadă că spiritul său conştient se dezlănţuise şi strivise subsufletul

său încercând să obţină întregul credit al aşa-zisei lui înţelepciuni. Dar când conştientul este O.K., întreaga persoană aplaudă. Acest subsuflet se bucură când vede palavragiul şi vanitosul conştient scos din luptă chiar şi pentru o singură zi pentru că atunci este restaurată o perspectivă convenabilă chiar şi provizoriu pentru amândouă sufletele omului.

Sfaturi pentru echilibrarea spiritului

Dacă vorbiţi prea tare, încercaţi să coborâţi glasul: din când în când, încercaţi să murmuraţi. Dacă vorbiţi cu mai mulţi oameni, încercaţi să le vorbiţi despre subiectele lor favorite, despre hobby-urile lor, despre copiii lor, de munca lor. Nu o faceţi doar pentru a fi amabil şi plăcut în societate; faceţi-o în mod deliberat pentru a vă aduce spiritul personal în starea de echilibru.

Intelectului nu-i place munca fizică, faceţi deci în fiecare zi o muncă fizică, cărând ceva sau făcând ceva cu mâinile. Intelectul este un snob prin aversiunea sa naturală faţă de munca fizică. De aceea, când se uneşte cu subconştientul într-o asemenea muncă într-o luminoasă inspiraţie personală rezultă satisfacţii mutuale nemaipomenite.

Prima dintre legile tuturor fiinţelor vii este aceea de a PRODUCE. Instinctiv, dacă nu puteţi produce în domeniul fizic, va trebui să încercaţi să sublimaţi dinamismul subsufletului dumneavoastră şi să produceţi la niveluri mai ridicate, un discurs poate sau un mare poem, o pictură, un obiect de artă făcut de mână, o carte, un proiect sau nu contează ce altă împlinire care a fost realizată cu o pregătire prealabilă uriaşă, după o reflecţie îndelungată şi aprofundată şi având şi o mică parte de acţiune fizică pentru a pune totul în valoare.

De aceea lucrul realizat perfect place atât de mult celui care l-a făcut: el ştie că se apropie de Viaţa Uşoară. În consecinţă, urmează câteva clipe sau câteva ore de satisfacţie completă datorată propriei persoane. Pentru un scurt moment eşti UNUL cu tine însuţi şi în pace cu lumea.

Citiţi-vă cu voce tare

Probabil că modul cel mai agreabil de a vă onora subsufletul şi de a flata astfel maşinăria proconştientă pentru a produce Unitatea personală este acela de a face frecvente tentative de a vă citi cu voce tare.

Puneţi sufletului secret întrebări al căror răspuns îl cunoaşteţi:

„Cum mă simt în clipa asta?”, „Ce anume doresc?”, „Ce este cel mai bine pentru întregul meu Eu?”, „Ce anume fac rău?”

Adevărul convenţional, adică ceea ce societatea gândeşte sau doreşte ca dumneavoastră să gândiţi despre un subiect dat, este la îndemână.

Adevărul logic. Produsul raţiunii dumneavoastră conştiente poate fi astfel dezvoltat dacă sunt folosite procedee raţionale corecte.

Dar *adevărul emoţional*, atât de important atunci când vrem să onorăm sufletul subconştient, rămâne în general un mister.

Sufletul subconştient îşi aminteşte de tot ceea ce vi s-a întâmplat vreodată dumneavoastră sau apropiaţilor dumneavoastră şi nu va fi niciodată timp suficient pentru a raporta miile de miliarde de incidente şi experienţe adunate în timpul unei vieţi omeneşti obişnuite. Dacă este totuşi în mod convenabil abordat, subconştientul poate transmite senzaţii rare şi valabile spiritului conştient. Poeţii şi artiştii reuşesc adesea să releve şi să sondeze personalitatea lor interioară şi să pună în lumină adevărurile emoţionale care surprind lumea cufundată, ca de obicei, într-o gândire convenţională.

Stomacurile lor ştiau

În urmă cu câţiva ani departamentul laptelui de Universitatea din Illinois a făcut un test pe îngheţată: „Gustaţi gustul”. Cinci mărci necunoscute de îngheţată puse în pahare nemarcate au fost supuse analizei făcute de degustători. Degustătorii trebuiau să guste toate cele cinci sorturi de îngheţată şi apoi să spună care li se pare cea mai bună ţinând cont de calitate, în general, de conţinutul de grăsimi, de compoziţie, gust, gust remanent şi orice alt parametru care li s-ar fi părut interesant.

Prea puţini participanţi la test au reuşit să numească îngheţatele în ordinea corectă pentru că, teoretic, ei aveau doar o şană din 3 125 de a *ghici* răspunsul exact. Cea mai bună din cele cinci era o îngheţată cu aspect comun, cu o aparenţă de îngheţată ieftină. A doua, în ordinea calităţii, era una de un galben cu adevărat urât, dar degustătorii au lăsat în mod invariabil factori ca aspectul, dulceaţa, grăsimea imaginară a cremei să determine alegerea lor.

Dar lucrul uimitor în acest straniu test a fost următorul: de fiecare dată când acest test era terminat şi răspunsurile proaste controlate, paharul în care rămânea cea mai puţină îngheţată era în mod invariabil cel care o conţinea pe cea mai bună. Următorul pahar

de carton care rămânea cu îngheţată foarte puţină în el era cel cu „marfa” de pe locul doi, şi aşa mai departe până la cel în care se afla îngheţata clasată mereu pe locul cinci.

Testul demonstrează foarte convingător că la majoritatea degustătorilor „detectorul” era perfect, dar mecanismul conştient de exprimare era destul de slab. Oamenii care credeau că se pricep la îngheţată nu se puteau citi pe ei înşişi cu voce tare. Totuşi, tentativa de a-şi înţelege senzaţiile profunde i-a adus un pic mai aproape de adevărata lor personalitate.

Simpatia sufletului subconştient

Când un individ oarecare decide să accepte un obiectiv care este cu adevărat *bun pentru întreaga fiinţă*, sufletul subconştient face dovada unei mari prietenii şi cooperează intens. Este cu adevărat un reviriment rapid al „sufletului secund” despre care vorbea şi Goethe şi care în mod normal îşi foloseşte toate puterile pentru a învinge conştientul. Noi am auzit cu toţii vorbindu-se de împliniri ale unor oameni care transformă grave eşecuri în strălucitoare trambuline ale succesului.

Un jucător de golf amator a fost invitat să participe la primul său mare turneu şi, în dimineaţa în care concursul treubia să înceapă, s-a îmbolnăvit. După ce a vomitat vreo trei ore la rând, a început să se simtă slăbit aproape de epuizare. El *i* fost sfătuit de prieteni să se retragă din turneu. Bolnav ca un câine, a insistat totuşi să joace, a făcut trei partide dificile şi a câştigat turneul.

Aici avem de-a face cu animozitatea fazei anticonştiente a sufletului subconştient pentru faza preconştientă a aceluiaşi suflet. Sufletul atacator a mers prea departe, a făcut prea mult rău şi s-a înşelat.

Pe urmă, faza preconştientă a ieşit la iveală pentru a recupera pierderea şi pentru a furniza vaste rezerve de abilitate şi de forţă pentru că în realitate ea nu suportă să vadă un obiectiv precis distrus sau abandonat.

A scris 100.000 de cuvinte stând în picioare

Autorul a primit o comandă specială de la editorul său. Trebuia să scrie o carte întreagă într-un timp record. Comanda l-a găsit pe autor în mijlocul unei crize de sciatică care se prelungea. Spatele îl durea foarte tare şi asta îl împiedica să se aşeze la maşina de scris pentru că, dacă se aşeza, nu se mai putea îndrepta. Dar scriitorul nu s-a

dat bătut, el a spus *Adaptează*, *a* ascultat automat de o sugestie interioară, şi-a pus maşina de scris pe un bufet înalt şi în două luni a scris o sută de mii de cuvinte stând în picioare.

Pro-conştientul, tratat în mod convenabil, nu este niciodată condiţionat de obligaţii şi sfidări. De fapt, o mulţime de oameni au ajuns să comunice într-un asemenea grad cu jumătatea lor cea mai bună, cu personalitatea lor interioară, că a început să le placă sfidările şi caută singuri dificultăţile. Este magia care constă în iniţiativă. Începeţi pur şi simplu o treabă, *chiar dacă Eul-conştient este golit de elemente sau de energia necesară acestei munci*, şi, în curând, din străfundurile dumneavoastră vor veni căldura şi combustibilul necesare pentru a duce la bun sfârşit proiectul.

Lăsaţi-vă proconştientul să vă spună ce e de făcut

Dacă sunteţi sincer interesat în dezvoltarea proconştientului ca pe un inestimabil avantaj personal, puteţi ajunge la un moment dat să fiţi cu adevărat în stare să-l auziţi vorbind fără să scoateţi un cuvânt.

2. Fanny F. fusese o băutoare serioasă de cafea, dar a trebuit să recunoască faptul că, în ultima vreme, rinichii începuseră s-o supere. Ea a constatat că urina în exces, suferea de tulburări şi simţea o mare oboseală. A decis să se consulte şi să-şi pună diagnosticul singură, folosindu-se de cuvântul *Schimbă*. Ascultând cu atenţie, a auzit în cele din urmă o voce interioară: „Renunţă definitiv la cafea”. Acest lucru i s-a părut la fel de neplăcut ca şi cum i-ar fi spus că trebuie să-şi amputeze un picior, dar Fanny s-a abţinut să mai bea cafea în următorii zece ani.

Acum, la şaptezeci şi cinci de ani, ea spune că nu s-a simţit aşa de bine niciodată în viaţa ei.

Pro-conştientul i-a pus diagnosticul

Un om foarte sensibil a auzit într-o zi o voce interioară care îi spunea: „Micşorează cantitatea de carne şi renunţă la condimente”. Avea dureri în articulaţii, în arcade şi în alte părţi ale corpului care nu îl supăraseră niciodată până atunci, cum ar fi gâtul, coapsele şi coatele. Medicul îl îngrijea de hipertensiune şi nu obţinea niciun rezultat. Deci, prietenul nostru, un începător în Viaţa Uşoară, a redus cantităţile de carne şi de condimente pe care le mânca la un minimum necesar, fără măcar să ştie de ce. Tot ce făcuse fusese să spună *Schimbă* pentru a scăpa de aceste neplăceri, după care a urmat automat sfaturile pe care le primea de la vocea sa interioară.

Neplăcerile şi durerile au dispărut la o săptămână după ce a cerut să i se facă o analiză a acidului uric care arată că suferă de gută. Reducerea de proteine din regim şi înghiţitul de pastile care combat guta au fost considerate cauza vindecării sale, dar prietenul nostru, cu mărinimie, pune totul pe seama fazei proconştiente a personalităţii sale subconştiente.

Participaţi la această veghe

Aflaţi că una din cunoştinţele dumneavoastră a murit şi că veghea este în curs. Problema care se pune este dacă trebuie să vă duceţi sau nu. Spiritul dumneavoastră conştient începe să cugete: „Nu l-am cunoscut foarte bine pe omul acesta în timpul vieţii. Am şi altceva de făcut. Capela este departe de aici. Dacă n-am să mă duc, nimeni n-o să remarce”. Conştientul trage concluzia: „Ar fi mai bine să nu mă duc”. Pe urmă, dacă auziţi şi încercaţi să vă citiţi cu adevărat cu voce tare, vocea interioară îşi expune şi ea punctul de vedere: „Du-te! Du-te chiar şi fără motiv. Du-te pentru că gândul de a merge acolo a pătruns deja în sufletul tău”.

Vă supuneţi deci şi vă duceţi. Nu sunt multe lucruri de făcut la o veghe mortuară, dar plecând de acolo vă simţiţi mulţumit pentru că v-aţi târât corpul până acolo şi aţi făcut o acţiune bună. Vă simţiţi mare şi nobil pentru că Eul secret v-a ajutat să vă ridicaţi deasupra raţiunii.

I s-a părut că-l vede pe vărul său care murise

Un adept al Vieţii Uşoare scrie: „Suntem prea reticenţi în a recunoaşte şi a aclama puterile miraculoase ale personalităţilor noastre secrete. Adesea, aceste puteri, deşi sunt disponibile, sunt ignorate. Duminica trecută, la biserică, m-am surprins fixând spatele unui om care stătea câteva rânduri mai în faţa mea. Din câte puteam să văd eu, părea *identic* cu unul din verii mei care murise cu câteva luni înainte.

Niciodată în viaţa mea nu m-am gândit că aş fi în stare să fac o descriere sau un desen al capului vărului meu, al gâtului şi umerilor aşa cum le vedem din acest unghi oarecum din spate. Am continuat să-l privesc şi să aştept ca omul să întoarcă măcar puţin capul. Aş fi ştiut atunci dacă şi profilul concorda în cele mai mici detalii cu cel al vărului meu. Am început să mă minunez de cât de bună îmi este memoria, ca şi de încrederea pe care o aveam că aş fi capabil să sesizez o diferenţă oricât de mică de asemănare imediat ce aş fi avut ocazia. Ar fi fost necesară doar o mică modificare a unghiului de vedere. Atunci când ea

s-a produs, mi-am dat seama că diferenţa era imensă.

3. Dar ceea ce m-a uimit este faptul că ştiam atât de multe detalii despre felul în care vărul meu avea capul, gâtul şi umerii. Când cineva consideră că ştie atât de multe în ceea ce priveşte detaliile fizionomice ale unei simple cunoştinţe, începe să preţuiască imensitatea experienţei ascunse în adâncurile fiinţei sale”.

MAREA BUCURIE A VIEŢII UŞOARE

O dată ce v-aţi scufundat în magia Vieţii Uşoare, în experienţele sale, în descoperirile sale, veţi începe să vorbiţi despre ea prietenilor şi apropiaţilor dumneavoastră. Ceva anume în cuvintele dumneavoastră, în vocea dumneavoastră, ceva mai mult decât Entuziasmul va ajunge la ei. Vă vor cere să le explicaţi imediat despre ce anume este vorba. Ca răspuns, veţi spune probabil: „Citiţi cartea”. Dar dumneavoastră, care sunteţi pe cale să o citiţi chiar în acest moment, aveţi dreptul la o imagine „comprimată” a ceea ce aţi citit până acum.

Prima propoziţie:

Scopul imediat al omului este o permanentă Unitate cu sine însuşi

Primul scop al omului în viaţă – primul, nu în sens fundamental, ci primul în sens de imediat – este acela de a se reuni cu sine, de a opri eternul război al celor două suflete care se situează pe poziţii adverse şi să le facă să fie un singur suflet într-un singur corp, o persoană aflată într-o stare completă şi permanentă de Unitate cu Sine însăşi.

Dacă omul se hotărăşte la acest lucru după ce a obţinut Unitatea desăvârşită şi permanentă cu sine însuşi, el poate atunci să urmărească orice scop în viaţă, cum ar fi Dumnezeu sau plăcerea, bogăţia sau celebritatea, dragostea sau înţelepciunea, puterea, sănătatea sau oricare alt obiectiv aflat printre cele douăsprezece fundamentale şi care, de-a lungul istoriei, au fost scopurile sale. Odată realizată Unitatea cu Sine, aceste alte scopuri sunt relativ simplu de atins.

A doua propoziţie:

Viaţa Uşoară este o stare de invulnerabilitate

Starea de Unitate cu Sine nu este o stare de extaz ieşită de sub control, de entuziasm dezlănţuit sau de fervoare nesănătoasă. Este mai curând un adevărat Paradis pe Pământ, mai apropiată de o senzaţie de supremă invulnerabilitate în faţa răului, a rănilor sau a spaimelor. Ea este condusă de un intelect bine echilibrat şi prudent, lipsit de orice

senzaţie negativă. Nimic nu mai rămâne în afară de starea de bucurie pură a primilor oameni de pe Pământ.

A treia propoziţie:

Băiatul de birou se luptă în permanenţă cu Preşedintele Societăţii

Cum omul de azi este într-o stare permanentă de deznădejde şi nefericire, alinată din când în când de câte un strop de bucurie sau de mulţumire, va trebui să ne supunem obligatoriu adevărului cosmic cuprins în aceste versuri ale lui Goethe:

„*Există două suflete în pieptul meu*; *Unul s-a decis să-l ucidă pe celălalt*".

Din acest punct de vedere, dacă fiecare dintre noi îşi reprezintă propria personalitate ca pe o societate importantă, ceea ce şi este în realitate, atunci unul din suflete este băiatul de birou. Băiatul de birou este partea raţională a omului, cea care ia toată hotărârile, care cere să i se recunoască toate meritele pentru reuşite şi care dă vina în întregime pentru eşecuri pe celălalt suflet.

Acest „celălalt suflet" este personalitatea ascunsă, invizibilă şi are o experienţă practic nelimitată. Incapabilă să vorbească, ea este totuşi dotată cu o experienţă şi o facultate aproape infinite de a realiza dorinţele specifice şi de a scăpa de supărările specifice.

Acest al doilea suflet al omului este adevăratul Preşedinte al Societăţii. De un milion de ori pe zi el este insultat de băiatul de birou care dă indicaţii, sugestii şi ţine predici tâmpite. Cum nu poate să se apere cu ajutorul cuvintelor, acest suflet se dedă la acte de răzbunare, îşi bagă nasul peste tot, provoacă spaime, certuri, emoţii şi blocaje contradictorii care îşi iau fiecare dijma cuvenită lăsând iar omul *victimă unei vieţi imperfecte*.

Starea care rezultă reprezintă omul aşa cum este el de obicei: un individ cu două suflete, în stare de război, sfâşiat de două câmpuri de bătaie, un exemplu înfiorător de DEZBINARE.

A patra propoziţie:

Trebuie să credeţi în uzina dumneavoastră secretă

Pentru a vă apropia de Viaţa Uşoară, trebuie să recunoaşteţi faptul că în dumneavoastră există o vastă uzină secretă în care se află minunatele maşini ale experienţei. Acum maşinile sunt ruginite şi dereglate. Dar ele pot fi aduse în stare de funcţionare pentru a-şi regăsi eficacitatea. În această uzină, fiecare maşină este precis programată fie

pentru a alunga un necaz, fie pentru a îndeplini o dorinţă specifică.

În consecinţă, ca om care posedă un singur suflet nedivizat ar trebui să vă consideraţi, atunci când sunteţi în stare de Unitate cu Sine, capabil să faceţi aproape orice, în limitele omenescului. Trebuie să aveţi încredere desăvârşită în dumneavoastră, în propriile maşini şi în special în imensa experienţă pe care aţi avut-o în domeniile inconştientului, al subconştientului şi al surpanaturalului – în general în toată experienţa acumulată în viaţă pe care nu o puteţi invoca printr-un mijloc conştient.

Trebuie să cREDEŢI ÎN UZINA DUMNEAVOASTRĂ SECRETĂ. Veţi *dori* să o folosiţi de fiecare dată când se iveşte o problemă imposibil de rezolvat prin mijloacele obişnuite.

A cincea propoziţie:

Puteţi controla maşinile automate personale şi contactele care le fac să acţioneze

Puteţi pune în mişcare miraculoasele maşini ale uzinei dumneavoastră secrete acţionând contactele individuale care în general sunt cuvinte de contact sau mai pot fi imagini, simboluri sau anumite acte. Fără efort conştient şi fără ajutor, maşinile experienţei vor lucra pentru dumneavoastră şi vă vor aduce pe căi invizibile şi greu de pus în evidenţă rezultatele pe care le căutaţi. Acţiunea este automată. Nu este nici mai mult, nici mai puţin decât o automatizare personală. Printr-un procedeu regenerator, aţi înmagazinat şi aţi repus în funcţiune întreaga dumneavoastră experienţă dobândită în viaţa reală, în vis, în viaţa imaginară, în viaţa suprareală din fiecare categorie de emoţie şi, inconştient, aţi pus-o deoparte în străfundurile fiinţei pentru a vă servi de ea mai târziu.

A şasea propoziţie:

„Împreună” este contactul general pentru întreaga uzină secretă

După ce aţi făcut să funcţioneze maşinile experienţei dumneavoastră destul de mult timp şi suficient de bine pentru a căpăta încredere în capacitatea lor şi după ce aţi practicat în mod conştiincios toate regulile Vieţii Uşoare, nu veţi mai avea nevoie să folosiţi cuvinte de contact speciale pentru a declanşa maşinile de care aveţi nevoie.

Căutaţi scopul principal

Din toate timpurile omul nu a avut decât câteva scopuri adevărate pe care, în mod greşit, le-a considerat ca fiind de primă

importanţă în viaţa sa când, pretenţios vorbind, nu era vorba decât de scopuri definitive. Dar necesitatea cea mai mare şi totodată primul scop ar trebui să fie acelea de a vă reuni cu dumneavoastră înşivă şi de a rămâne astfel în fiecare secundă a vieţii.

Aluziile la Acel Ceva Mai Mare în toate studiile asupra omului, începând cu cel mai nebulos misticism şi sfârşind cu misterul insesizabil al alergiei, prezenţa Acelui Ceva Mult Mai Mare a fost întotdeauna presupusă. Multe dintre aceste mistere, familiare totuşi, nu au fost niciodată explicate într-o maniferă satisfăcătoare. De exemplu: fenomenul memoriei, genialitatea, talentul, hipnotismul, visele, puterea exemplului, puterea sugestiei, fenomenele psihice, percepţia extrasenzorială, psihokinestezia, nostalgia, încrederea în sine, frica, religiozitatea, miracolele religioase, instinctul, intuiţia, pasiunea, dragostea, instinctul de conservare, puterea voinţei, suprarealismul, fenomenele subconştiente, subconştientul, inconştientul şi toate celelalte munci ale egoului uman.

Răspunsul nu se află în „lucrurile mici”.

Ineficacitatea omului ca persoană este adesea revelată de slabele tentative de a găsi un răspuns vieţii într-o mare mulţime de „lucruri mărunte”. Câte unii încearcă să demonstreze că uşurinţa cu care poartă haine sport îi scuteşte de obligaţia de a gândi.

Atitudinea este un asemenea lucru. Femeile care încearcă să pară tinere, deşi se îndreaptă spre bătrâneţe, aleargă după haine frumoase şi se chinuie cu regimurile alimentare astfel încât subiectele lor de discuţie sunt doar: „Ceea ce îmbrac” şi „Ceea ce mănânc”. Oamenii ajunşi se împăunează cu faptul că au o garderobă de costume făcute de comandă care costă mii de dolari şi se angajează în lungi discursuri găunoase când li se prezintă o colecţie nouă de ţesături ori când li se iau măsurile pentru un costum nou.

Alţii încearcă să se convingă singuri că vocabularul convenţional al afacerilor este un răspuns foarte bun dat vieţii, ceea ce face ca, nespunând nimic, să pară că ar spune totuşi ceva. Uriaşe hoarde de oameni se înghesuie în faţa televizoarelor lor ca nişte legume care pot vedea şi auzi.

Sporturile captivează pe toată lumea. Unii caută răspunsuri în băutură, în politică, în demenţa lucrului, în demenţa banilor, în autoturism, în poveşti deocheate, în bufonerii, devenind sastisiţi de lecturi sau nu se gândesc decât să se destrăbăleze, să joace cărţi ori

să-şi satisfacă poftele sexuale. Dar niciunul din lucrurile acestea nu-i eliberează din propria lor închisoare.

Dezbinarea dispare când este invocată supunerea

Supunerea spiritului conştient, adică a Băiatului de Birou, şi faptul că el recunoaşte umil că adevăratul Preşedinte al Personalităţii este marea personalitate subconştientă, este primul pas spre Unitatea cu sine însuşi.

Pedepsiţi sufletul conştient coborând vocea dacă ea este puternică sau ridicând-o dacă este slabă. Nu vorbiţi timp de o zi întreagă. Abţineţi-vă să vă lăudaţi, să criticaţi sau să vă plângeţi. Încercaţi să vă spuneţi adevărul întreg despre dumneavoastră înşivă şi, astfel, în mod automat, veţi invita cele două părţi aflate în război să se reunească pentru un armistiţiu.

Este momentul în care trebuie să sfidaţi cu nepăsare toate spaimele şi să proclamaţi încrederea în dumneavoastră înşivă, în experienţa proprie aproape infinită, în sistemul de declanşatori de comandă ai întregii experienţe, care, deşi dobândită, rămâne totuşi invizibilă.

Sistemul de lucru

Când supunerea a reuşit să micşoreze Dezbinarea sinelui şi să introducă o stare de Unitate interioară, *este momentul acţiunii practice*. Încercaţi funcţionarea contactelor pentru dorinţe, supărări şi obiective bine stabilite.

Declaraţi-vă dorinţa şi obiectivul ei clar şi raţional, în şoaptă, cu voce tare sau în ambele moduri făcând cunoscut întregii personalităţi sensul exact al obiectivului.

Acum *credeţi în proiectul dumneavoastră*, în rolul dumneavoastră individual, în această experienţă a Vieţii Uşoare, având totală încredere în procedeele de automatizare personală fără să încercaţi să aflaţi ce sunt ele. Lăsaţi corpul să acţioneze asupra subiectului ca un somnambul în stare de semihipnoză.

În momentul acesta, *lansaţi cuvântul de contact* care pune maşina individuală în mişcare, *fără să vă gândiţi la semnificaţia cuvântului de contact* aproape în acelaşi fel în care aprindeţi lumina, porniţi aspiratorul sau prăjitorul de pâine.

Acum, în această plăcută stare de receptivitate calmă, supuneţi-vă raţiunea reflexelor automate.

O încurajare promptă

E destul de multă vreme de când filosoful Nietzsche a observat: „În fiecare om adevărat este un copil ascuns care vrea să iasă afară şi să se joace!”

Şi, foarte recent, un geniu ceva mai mărunt, Antonio Rocca, a exclamat: „Iubiţi viaţa şi viaţa o să vă iubească mai mult. O să trăim până la 150 de ani. Suntem cu toţii într-o cameră obscură şi căutăm întrerupătorul – dar fiecare are puterea de a aprinde lumina!”

Faceţi suficiente tentative de a vă folosi maşinile secrete şi veţi primi încurajări prompte sub forma unor mici miracole care nu pot fi explicate prin mijloacele obişnuite. Personalitatea dumneavoastră va începe să resimtă o linişte imensă care vine dintr-un impuls al Unităţii interioare. Prelungiţi cât mai mult asemenea perioade de Unitate cu Sine cu ajutorul cuvintelor de contact *întinde* şi *împreună*.

Grăbiţi-vă să vă realizaţi împlinirea personalităţii adoptând sistemul Vieţii Uşoare, al Puterii Unificate. Vă veţi elibera de dureri şi de spaime, veţi fi capabil să faceţi orice şi să vă bucuraţi de toate – trăind tot timpul într-un Paradis personal, care vă aparţine în întregime şi pe care vi l-aţi construit bucată cu bucată, un Paradis în care PUTEŢI AVEA TOTUL.